

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Забайкальского края**

**МОУ СОШ № 2 им. В.А. Орлова**

РАССМОТРЕНО

МО

\_\_\_\_\_  
Миронова В.С.  
Протокол №1 от 31.08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР

\_\_\_\_\_  
Шуляшкина Е.П.  
Протокол №1 от 31.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ №2 им.  
В.А.Орлова

\_\_\_\_\_  
Ламзина О.И.  
Приказ №284/8-од от 01.09.2023 г.

**Рабочая учебная программа**  
по физической культуре  
для обучающихся 11 класса

Автор разработки:  
Миронова ВС  
учитель физической культуры

## **1. Пояснительная записка**

**1.1** Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования (Приказ Минобр России № 1019 от 5 марта 2004г.) - для педагогов, работающих по ФК ГОС первого поколения.

2. Примерная программа по физической культуре.

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. В.И.Лях, А.А. Зданевич.— М.: Просвещение, 2014.

4. Учебный план МОУ СОШ №2 им ВА Орлова

Рабочая программа по физической культуре соответствует ФК ГОС среднего (полного) общего образования и учебному плану ООП.

### **1.2 Цели и задачи программы**

*Целью* физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих *задач*, которые направлены на:

- содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### **1.3 Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической

культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

#### **1.4 Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану образовательного учреждения на изучение предмета «Физическая культура» в 11 классе отводится по 102 часа в год (по 3 ч в неделю) - девушки и юноши.

#### **1.5 Требования к уровню подготовки учащихся**

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

«Демонстрировать»

| Физическая способность | Физические упражнения                                            | Юноши    | Девушки  |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| Скоростные             | Бег 100 м, с.\Бег 30 м, с.                                       | 14,3\5,0 | 17,5\5,4 |
| Силовые                | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз       | 10       | –        |
|                        | Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | –        | 14       |
|                        | Прыжок в длину с места, см                                       | 215      | 170      |
| К выносливости         | Бег 2000 м, мин                                                  | –        | 10,00    |
|                        | Бег 3000 м, мин                                                  | 13,30    | –        |

По окончании средней школы:

*Знать:*

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- роль и значение занятий физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- индивидуальные особенности физического и психологического развития;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- знать и соблюдать правила гигиены и закаливания;
- правила профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила экипировки и использования спортивного инвентаря.

*Уметь:*

Определять дозировку физической нагрузки, эффективность занятий физическими упражнениями, уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности. Составлять индивидуальные комплексы упражнений. Проводить самостоятельные занятия, контроль за индивидуальным развитием, осанкой, приемы страховки во время занятий, судейство соревнований по одному из видов спорта. Оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Уверенно владеть навыками основных физических движений. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах массового пользования, без снарядов, метать, владеть способами прыжков в высоту, лазать по канату, играть в одну из спортивных игр. Сдать учебные нормативы.

## 2. Содержание программы

### Социокультурные основы

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

### Психолого-педагогические основы

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

### Медико-биологические основы

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

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

### Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### Баскетбол

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

### Волейбол

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

### Гимнастика с элементами акробатики.

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

### Легкая атлетика

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

### **3. Формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

### **4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, набивные мячи, мячи малые (теннисные), гимнастические палки, волейбольная сетка, гимнастические стенки, лыжи с палками, гири, гантели, перекладина, маты, брусья гимнастические разновысокие, брусья гимнастические параллельные, перекладина гимнастическая, гимнастический козел, гимнастический конь, набор для настольного тенниса, флажки, секундомер, кольца гимнастические с механизмом крепления, канат для лазанья с механизмом крепления, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, скакалка гимнастическая, обруч гимнастический, планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (10 м, 50 м), комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, сектор для прыжков в высоту, игровое поле для футбола (мини-футбола), полоса препятствий.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

**Общие метопредметные цели:** 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.

**Общие предметные цели:** укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### Легкая атлетика (11 часов)

| №<br>п/п | Тема урока       | Ч | Тип урока | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                    | Требования<br>к уровню подготовленности обучающихся                                |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Вид<br>контроля | Учебно-<br>практичес<br>кое<br>оборудован<br>ие | Д/з                 | Дата        |             |
|----------|------------------|---|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------|---------------------|-------------|-------------|
|          |                  |   |           |                                                                                                                                                                                                                                                        | Предметные                                                                         | Личностные<br>(не оцениваются)                                                                                                                     | Универсальные учебные действия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                                                 |                     | по<br>плану | по<br>факту |
| 1        | 2                | 3 | 4         | 5                                                                                                                                                                                                                                                      | 6                                                                                  | 7                                                                                                                                                  | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 9               | 10                                              | 11                  | 12          | 13          |
| 1        | Спринтерский бег | 5 | Вводный   | Техника низкого старта (30 м), стартовый разгон. Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Инструктаж по ТБ. | <b>Уметь:</b> пробегать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта (30 м) | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;<br><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий         | Эстафетные палочки.                             | Комплекс №1 §1-4,21 |             |             |

|   |  |  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                               |                     |                     |  |  |
|---|--|--|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------|---------------------|--|--|
|   |  |  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                               |                     |                     |  |  |
| 2 |  |  | Комплексный | Низкий старт (30 м), бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (30 м)</i> Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.                                                                                                  | <b>Уметь:</b> пробегать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта (30 м) | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. | <b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. <b>Коммуникативные:</b> планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности | Входящий тестовый контроль                    | Эстафетные палочки. | Комплекс №1 §1-4,21 |  |  |
| 3 |  |  | Учетный     | Низкий старт (30 м), бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (30 м)</i> Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания, формы организации. | <b>Уметь:</b> пробегать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта (30 м) | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов.                                                                                              | <b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> — ставить учебную задачу; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. <b>Коммуникативные:</b> планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности                                                                                                                 | Контр. упр.<br><br>Входящий тестовый контроль | Эстафетные палочки. | Комплекс №1 §1-4,21 |  |  |

|   |                |   |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                         |  |                     |  |  |
|---|----------------|---|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------|--|--|
| 4 |                |   | Комплекс-<br>ный | Низкий старт (30 м), бег по дистанции .<br>Финиширование.<br>Эстафетный бег.<br>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.<br><i>Входящий тестовый контроль (30м)</i><br>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации. | <b>Уметь:</b><br>пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)            | <b>Смыслообразование</b> — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности<br><b>Самоопределение</b> — <i>формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</i> | <b>Регулятивные:целоположение</b> — ставить учебную задачу; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.<br><b>Познавательные: общеучебные</b> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.<br><b>Коммуникативные:</b> планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности | Входящий тестовый контроль                                                                              |  | Комплекс №1 §1-4,21 |  |  |
| 5 |                |   | Учетный          | Бег на результат (30 м). Развитие скоростных способностей.<br>Эстафетный бег.                                                                                                                                                                                                                          | <b>Уметь:</b><br>пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)            | <b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.                                                                                                                           | <b>Регулятивные:целоположение</b> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>оценка</i> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки;<br><b>Познавательные:общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.                              | Контр. упр.<br><br>Д.:<br>«5»-4,8с<br>«4»-5,9с<br>«3»-6,1с<br>Ю.:<br>«5»-4,4с<br>«4» -5,1с<br>«3» -5,2с |  | Комплекс №1 §1-4,21 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину | 3 | Комплекс-<br>ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.                                                                   | <b>Уметь:</b><br>совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной                                                                    | <b>Регулятивные:планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные:общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – формулировать                                                                                  | Текущий                                                                                                 |  | Комплекс №1 §1-4,21 |  |  |

|   |              |   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                               |                |                     |  |  |
|---|--------------|---|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|--|--|
|   |              |   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     | деятельности и ее мотивом.                                                                                                                                                                                                                                | собственное мнение и позицию;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                               |                |                     |  |  |
| 7 |              |   | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многооскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Входящий тестовый контроль (челночный бег 3х10 м)</i> Правила соревнований по прыжкам в длину.                    | <i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм. <b>Смыслообразование</b> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.                                                                       | <b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;                                                                  | Входящий тестовый контроль                                    |                | Комплекс №1 §1-4,21 |  |  |
| 8 |              |   | Учетный     | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. | <i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; | Контр. упр.<br><br>Д.:<br>«5»-410см<br>«4»-380см<br>«3»-360см |                | Комплекс №1 §1-4,21 |  |  |
| 9 | Метание мяча | 3 | Комплексный | Метание мяча. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований                                                                                                                                                                                                      | <i>Уметь:</i> метать мяч в цель и на дальность с разбега                            | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на                                                                                                                                                                                       | <b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Текущий                                                       | Теннисные мячи | Комплекс №1 §1-4,21 |  |  |

|                                 |  |  |             |                                                                                                        |                                                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                           |                |                     |  |  |
|---------------------------------|--|--|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|--|--|
|                                 |  |  |             | по метанию. Основные формы и виды физических упражнений.                                               |                                                          | здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. | <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – формулировать собственное мнение и позицию;                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                |                     |  |  |
| 10                              |  |  | Комплексный | Метание мяча. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | <b>Уметь:</b> метать мяч в цель и на дальность с разбега | <b>Смыслообразование</b> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм.      | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;                                                                                                                                                                                                | Текущий                                                                                                   | Теннисные мячи | Комплекс №1 §1-4,21 |  |  |
| 11                              |  |  | Учетный     | Метание мяча. Опрос по теории.                                                                         | <b>Уметь:</b> метать мяч в цель и на дальность с разбега | <b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.                  | <b>Регулятивные: планирование</b> – определять общую цель и пути ее достижения; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки;<br><b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка. | Контр. упр.<br><br>Д.:<br>«5»- 42 м<br>«4»-37 м<br>«3»-28 м<br>Ю.:<br>«5»- 45 м<br>«4»- 40 м<br>«3»- 35 м | Теннисные мячи | Комплекс №1 §1-4,21 |  |  |
| Кроссовая подготовка (12 часов) |  |  |             |                                                                                                        |                                                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                           |                |                     |  |  |

| 1  | 2                             | 3 | 4                 | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6                                                                              | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9           | 10 | 11                 | 12 | 13 |
|----|-------------------------------|---|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|--------------------|----|----|
| 12 | Бег по пересеченной местности |   | Комплексный       | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по технике безопасности.                                                                                                                             | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.                                                                                                                                                                                                          | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий     |    | Комплекс №2 \$5,21 |    |    |
| 13 |                               |   | Совершенствования | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач                                      | Текущий     |    | Комплекс №2 \$5,21 |    |    |
| 14 |                               |   | Учетный           | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие                                                                                                                                                                               | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Контр. упр. |    | Комплекс №2 \$5,21 |    |    |

|    |  |  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |  |                       |  |  |
|----|--|--|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|-----------------------|--|--|
|    |  |  |             | выносливости. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.                                                                                                     |                                                                                | безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.                                                                                | способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач                                                                                                                                                                                                      |         |  |                       |  |  |
| 15 |  |  | Комплексный | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные:контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности<br><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий |  | Комплекс №2<br>\$5,21 |  |  |
| 16 |  |  | Комплексный | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование                                                                              | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Регулятивные:контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности<br><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:логические</b> — устанавливать причинно-                                                                                                                                                                                              | Текущий |  | Комплекс №2<br>\$5,21 |  |  |

|    |  |  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |  |                          |  |  |
|----|--|--|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|--------------------------|--|--|
|    |  |  |             | индивидуального<br>здорового стиля жизни.                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                               | — установление<br>учащимися связи<br>между целью учебной<br>деятельности и ее<br>мотивом.<br><b>Самоопределение</b> —<br>формирование<br>адекватной<br>позитивной<br>осознанной<br>самооценки и<br>самопринятия.                                                                                                                                                                                                                 | следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное<br/>сотрудничество</b> – ставить вопросы,<br>обращаться за помощью; проявлять<br>активность во взаимодействии для<br>решения коммуникативных задач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |  |                          |  |  |
| 17 |  |  | Учетный     | Бег (18 мин).<br>Преодоление<br>горизонтальных<br>препятствий. ОРУ.<br>Специальные беговые<br>упражнения. Развитие<br>выносливости. Основы<br>профилактики вредных<br>привычек средствами<br>физической культуры и<br>формирование<br>индивидуального<br>здорового стиля жизни. | <b>Уметь:</b> бегать в<br>равномерном<br>темпе (до 20<br>мин);<br>преодолевать<br>препятствия | <b>Нравственно-<br/>этическая<br/>ориентация</b> –<br>формирование<br>установки на<br>здоровый и<br>безопасный образ<br>жизни, здоровье,<br>безопасность<br>личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b><br>— установление<br>учащимися связи<br>между целью учебной<br>деятельности и ее<br>мотивом.<br><b>Самоопределение</b> —<br>формирование<br>адекватной<br>позитивной<br>осознанной<br>самооценки и<br>самопринятия. | <b>Регулятивные: контроль и<br/>самоконтроль</b> – способность<br>принимать, сохранять цели и<br>следовать им в учебной деятельности<br><b>коррекция</b> — вносить необходимые<br>дополнений и коррективы в план и<br>способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к<br>мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные: логические</b> —<br>устанавливать причинно-<br>следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное<br/>сотрудничество</b> – ставить вопросы,<br>обращаться за помощью; проявлять<br>активность во взаимодействии для<br>решения коммуникативных задач | Контр.<br>упр. |  | Комплекс<br>№2<br>\$5,21 |  |  |
| 18 |  |  | Комплексный | Равномерный бег (18<br>мин). Преодоление<br>вертикальных<br>препятствий.<br>Специальные беговые<br>упражнения. Развитие<br>выносливости. Приемы<br>саморегуляции.<br>Аутогенная тренировка.<br>Психомышечная и<br>психорегулирующая<br>тренировки.                              | <b>Уметь:</b> бегать в<br>равномерном<br>темпе (до 20<br>мин);<br>преодолевать<br>препятствия | <b>Нравственно-<br/>этическая<br/>ориентация</b> –<br>формирование<br>установки на<br>здоровый и<br>безопасный образ<br>жизни, здоровье,<br>безопасность<br>личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b><br>— установление<br>учащимися связи<br>между целью учебной<br>деятельности и ее<br>мотивом.                                                                                                                        | <b>Регулятивные: контроль и<br/>самоконтроль</b> – способность<br>принимать, сохранять цели и<br>следовать им в учебной деятельности<br><b>коррекция</b> — вносить необходимые<br>дополнений и коррективы в план и<br>способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к<br>мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные: логические</b> —<br>устанавливать причинно-<br>следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное<br/>сотрудничество</b> – ставить вопросы,<br>обращаться за помощью; проявлять<br>активность во взаимодействии для                                  | Текущий        |  | Комплекс<br>№2<br>\$5,21 |  |  |

|    |  |  |                   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |  |                   |  |  |
|----|--|--|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|-------------------|--|--|
|    |  |  |                   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                | <i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.                                                                                                                                                                                                                                                                 | решения коммуникативных задач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |  |                   |  |  |
| 19 |  |  | Комплексный       | Равномерный бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> — способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности<br><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;<br><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий |  | Комплекс №2 §5,21 |  |  |
| 20 |  |  | Совершенствования | Равномерный бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной                            | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> — способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности<br><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;<br><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий |  | Комплекс №2 §5,21 |  |  |

|    |  |  |                   |                                                                                                                                               |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       |  |                       |  |  |
|----|--|--|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|--|--|
|    |  |  |                   |                                                                                                                                               |                                                                                   | самооценки и самопринятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       |  |                       |  |  |
| 21 |  |  | Учетный           | Бег (2 000 м.- д., 3 000 м. – ю.) на результат. Опрос по теории.                                                                              | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20-25 мин); преодолевать препятствия | <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия                                                                                                                                                                                      | <b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.                                                                                   | Контр. упр.<br><br>Д.:<br>«5»-10,20'<br>«4»-11,15'<br>«3»-12,10'<br><br>Ю.:<br>«5»-12,40'<br>«4»-13,30'<br>«3»-14,30' |  | Комплекс №2<br>\$5,21 |  |  |
| 22 |  |  | Совершенствования | Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля. | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20-25 мин); преодолевать препятствия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий                                                                                                               |  | Комплекс №2<br>\$5,21 |  |  |
| 23 |  |  | Учетный           | Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы               | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20-25 мин); преодолевать препятствия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Контр. упр.                                                                                                           |  | Комплекс №2<br>\$5,21 |  |  |

|  |  |  |  |               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | самоконтроля. |  | <p>жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p> | <p>оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p><b>Познавательные:логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

### Гимнастика с элементами акробатики (19 часов)

| № | Тема урока | Ч | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся |                             |                                | Вид контроля | Учебно-практическое оборудование | Д/з | Дата     |          |
|---|------------|---|-----------|---------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------------------|-----|----------|----------|
|   |            |   |           |                     | Предметные                                       | Личностные (не оцениваются) | Универсальные учебные действия |              |                                  |     | по плану | по факту |
| 1 | 2          | 3 | 4         | 5                   | 6                                                | 7                           | 8                              | 9            | 10                               | 11  | 12       | 13       |

|    |                       |   |                   |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                         |                      |  |  |
|----|-----------------------|---|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------|----------------------|--|--|
| 24 | Висы и упоры. Лазанье | 9 | Комплексный       | Повороты в движении. ОРУ на месте. Выход силой. Развитие силы. Инструктаж по технике безопасности.                                                                                                                                  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы в висах и упорах | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.                                                                                                        | <b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий | Перекладина. Тренажеры. | Комплекс №3 §6-8,20  |  |  |
| 25 |                       |   | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Выход силой. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы в висах и упорах | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. | <b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий | Перекладина. Тренажеры. | Комплекс № 3 §6-8,20 |  |  |

|    |  |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                           |                      |  |  |
|----|--|--|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------|----------------------|--|--|
| 26 |  |  | Учетный           | Повороты в движении.<br>Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре.<br>ОРУ с гантелями.<br>Выход силой.<br>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.                                                                                                                                      | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы перекладина.     | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов;<br>– формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.                                    | <b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – ставить учебную задачу; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.<br><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.<br><b>Коммуникативные:</b> планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности                        | Контр. упр. | Перекладина. Тренажеры. Гантели наборные. | Комплекс № 3 §6-8,20 |  |  |
| 27 |  |  | Совершенствования | Повороты в движении.<br>Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре.<br>ОРУ с гантелями.<br>Толчком двух ног вис углом. Выход силой.<br>Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладинах. | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> – формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них. | <b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.<br><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; | Текущий     | Перекладина. Тренажеры. Гантели наборные. | Комплекс №3 §6-8,20  |  |  |

|    |  |  |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                           |                      |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------|----------------------|--|--|--|--|--|--|
| 28 |  |  | Совершенство | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на скамейке. Развитие силы. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастической скамейке. | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них. | <b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.<br><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; | Текущий     | Гантели наборные. Перекладина. Тренажеры. | Комплекс № 3 §6-8,20 |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  | Учетный      | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на скамейке. Развитие силы. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастической скамейке. | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них. | <b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.<br><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; | Контр. упр. | Гантели наборные. Перекладина. Тренажеры. | Комплекс № 3 §6-8,20 |  |  |  |  |  |  |

|    |  |  |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                      |                     |  |  |
|----|--|--|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|--|
| 30 |  |  | Совершенство | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на скамейке. Лазанье по канату в два приема. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастической скамейке. | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них. | <b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.<br><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; | Текущий | Скамейка гимнастическая. Гантели наборные. Канат для лазанья с механизмом крепления. | Комплекс №3 §6-8,20 |  |  |
|----|--|--|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|--|

|    |  |  |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                                      |                      |  |  |
|----|--|--|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|--|
| 31 |  |  | Совершенство | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на скамейке. Развитие силы. Лазанье по канату в два приема. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастической скамейке. | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них. | <b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;                                                          | Текущий                                                 | Скамейка гимнастическая. Гантели наборные. Канат для лазанья с механизмом крепления. | Комплекс № 3 §6-8,20 |  |  |
| 32 |  |  | Учетный      | Выполнение комбинации на гимнастической скамейке. ОРУ на месте. Лазанье по канату в два приема. Опрос по теории.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастической скамейке. | <b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> – уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка. | Контр. упр.<br><br>Оценка техники выполнения упражнений | Скамейка гимнастическая. Канат для лазанья с механизмом крепления.                   | Комплекс №3 §6-8,20  |  |  |

|    |                                            |    |                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                              |                     |  |  |
|----|--------------------------------------------|----|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------|---------------------|--|--|
| 33 | Акробатическое упражнение. Опорный прыжок. | 10 | Комплексный       | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности.                                                                                                                     | <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.                                                                                                                                                                                                          | <b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий | Маты и обручи гимнастические | Комплекс №3 §6-8,20 |  |  |
| 34 |                                            |    | Совершенствования | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. | <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий | Маты и обручи гимнастические | Комплекс №3 §6-8,20 |  |  |

|    |  |  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                                |                     |  |  |
|----|--|--|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|---------------------|--|--|
| 35 |  |  | Учетный | <p>Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.</p> <p>Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</p> | <p><b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)</p> | <p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p> | <p><b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;</p> <p><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p><b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> | Контр. упр. | Маты и скакалки гимнастические | Комплекс №3 §6-8,20 |  |  |
|----|--|--|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|---------------------|--|--|

|    |  |  |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                                             |                      |  |  |
|----|--|--|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------|----------------------|--|--|
| 36 |  |  | Совершенство | Стойка на руках (спомощью).<br>Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.<br>Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)                            | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;<br><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий | Маты и скакалки гимнастические              | Комплекс № 3 §6-8,20 |  |  |
| 37 |  |  | Совершенство | Комбинация из разученных элементов ОРУ.<br><br>Опорный прыжок через козла.<br>Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания          | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через козла | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной                                       | <b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;<br><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий | Маты гимнастические<br>Козел гимнастический | Комплекс №3 §6-8,20  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |                                             |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  | осознанной<br>самооценки и<br>самопринятия. |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|

|    |  |  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                                            |                     |  |  |
|----|--|--|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------|---------------------|--|--|
| 38 |  |  | Учетный | Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. События регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня. | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;<br><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Контр. упр. | Маты гимнастические<br>Конь гимнастический | Комплекс №3 §6-8,20 |  |  |
|----|--|--|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------|---------------------|--|--|

|    |  |              |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                                            |                     |  |  |
|----|--|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------|---------------------|--|--|
| 39 |  | Совершенство | Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня. | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;<br><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий     | Маты гимнастические<br>Конь гимнастический | Комплекс №3 §6-8,20 |  |  |
| 40 |  | Учетный      | Комбинация из                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические                                                                          | <b>Нравственно-этическая</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Контр. упр. | Маты гимнастические                        | Комплекс №3 §6-8,20 |  |  |

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

|    |  |  |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                          |                                             |                      |  |  |
|----|--|--|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|--|--|
| 41 |  |  | Совершенство | Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня. | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач                                      | Текущий                                                                  | Маты гимнастические<br>Конь гимнастический  | Комплекс №3 §6-8,20  |  |  |
| 42 |  |  | Учетный      | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Опрос по теории.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня. | <b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.                                                                                                                                                                                           | <b>Регулятивные: планирование</b> – определять общую цель и пути ее достижения; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки;<br><b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка. | Контр. упр.<br><br>Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов в | Маты гимнастические<br>Козел гимнастический | Комплекс № 3 §6-8,20 |  |  |

## Спортивные игры. Баскетбол (15 часов)

| №  | Тема урока | Ч  | Тип урока   | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                                                           | Требования к уровню подготовленности обучающихся                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Вид контроля | Учебно-практическое оборудование                                      | Д/з                  | Дата план | Дата фактическая |
|----|------------|----|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------|------------------|
|    |            |    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Предметные                                                                       | Личностные (не оцениваются)                                                                                                                        | Универсальные учебные действия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                                                                       |                      |           |                  |
| 1  | 2          | 3  | 4           | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6                                                                                | 7                                                                                                                                                  | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9            | 10                                                                    | 11                   | 12        | 13               |
| 43 | Баскетбол  | 15 | Комплексный | Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростных способностей. Инструктаж по технике безопасности. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий      | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные. | Комплекс №4 §9,10,16 |           |                  |

|    |  |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |                                                                       |                      |  |  |
|----|--|--|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|--|--|
| 44 |  |  | Совершенствования | Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе. | <b>Уметь:</b><br>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b><br>– формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные. | Комплекс №4 §9,10,16 |  |  |
|----|--|--|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|--|--|

|    |  |  |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                       |                      |  |  |
|----|--|--|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|--|--|
| 45 |  |  | Учетный  | Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3х1) Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Контр. упр. | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные. | Комплекс №4 §9,10,16 |  |  |
| 46 |  |  | Совершен | Совершенствование                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Уметь:</b> вып                                                                | <b>Нравственно-</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Регулятивные: планирование</b> –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Текущий     | Комплект                                                              | Комплекс             |  |  |

|    |  |  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                       |                      |  |  |
|----|--|--|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|--|--|
|    |  |  | ствования   | перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3х1) Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.                                                                                                                                           | олнять в игре или игровой ситуации тактико-технически е действия                  | <b>этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия              | формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.                                     |             | щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.          | №4 §9,10,16          |  |  |
| 47 |  |  | Комплексный | Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1х1х2) Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технически е действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий     | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные. | Комплекс №4 §9,10,16 |  |  |
| 48 |  |  | Учетный     | Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или                                                | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Контр. упр. | Комплект щитов баскетбольных                                          | Комплекс №4 §9,10,16 |  |  |

|    |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |                                                                       |                      |  |  |
|----|--|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|--|--|
|    |  |                   | сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1) Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.                                                                  | игровой ситуации тактико-технически е действия                                    | основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.                                                        | жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.                                                                                                         |         | с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.                              |                      |  |  |
| 49 |  | Совершенствования | Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1) Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технически е действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные. | Комплекс №4 §9,10,16 |  |  |
| 50 |  | Совершенствования | Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3).                                                                                                                                                   | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технически е действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление                                                                                                                                                                     | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы,                                                                                                                                                                                                  | Текущий | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные. | Комплекс №4 §9,10,16 |  |  |

|    |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                       |                      |  |  |
|----|--|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|--|--|
|    |  |                   | Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     | учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.                                                                                                                                                                                                         | обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                                                                       |                      |  |  |
| 51 |  | Учетный           | Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу. | <b>Уметь:</b><br>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Контр. упр. | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные. | Комплекс №4 §9,10,16 |  |  |
| 52 |  | Совершенствования | Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная                                                                                     | <b>Уметь:</b><br>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной                                                                                                                                 | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать                                                                                                                                  | Текущий     | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные. | Комплекс №4 §9,10,16 |  |  |

|    |  |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                |                                                                       |                      |  |  |
|----|--|--|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|--|--|
|    |  |  |                   | игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                  | деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.                                                                                                                                                                                                                                             | усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                |                                                                       |                      |  |  |
| 53 |  |  | Совершенствования | Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий                                        | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные. | Комплекс №4 §9,10,16 |  |  |
| 54 |  |  | Учетный           | Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Контр. упр.<br><br>Оценка техники ведения мяча | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные. | Комплекс №4 §9,10,16 |  |  |
| 55 |  |  | Комплексный       | Совершенствование перемещения и остановок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Уметь:</b> выполнять                                                          | <b>Нравственно-этическая ориентация</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Текущий                                        | Комплект щитов                                                        | Комплекс №4          |  |  |

|    |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                       |                                                        |           |  |  |
|----|--|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|--|--|
|    |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. | в игре или игровой ситуации тактико-технически е действия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.                                                                                                                                                                                                                                                                       | настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные:общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. |                                                                       | баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные. | \$9,10,16 |  |  |
| 56 |  | Совершенствования | Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технически е действия                                                                                                                                                                                                                     | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные:планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные:общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Оценка техники передачи мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные. | Комплекс №4 \$9,10,16                                  |           |  |  |
| 57 |  | Учетный           | Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – <i>формирование основных моральных</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Регулятивные:планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Контр. упр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и                             | Комплекс №4 \$9,10,16                                  |           |  |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                             |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | дистанций с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. | ситуации тактико-технически е действия | <i>норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</i><br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | преодолению трудностей;<br><b>Познавательные:общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. |  | сеткой. Мячи баскетбольные. |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------|--|--|--|

■

### Спортивные игры. Волейбол (23 часа)

| №  | Тема урока | Ч  | Тип урока   | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                  | Требования к уровню подготовленности обучающихся                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Вид контроля | Учебно-практическое оборудование                                          | Д/з                   | Дата план | Дата фактическая |
|----|------------|----|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|------------------|
|    |            |    |             |                                                                                                                                                                                                                      | Предметные                                                                       | Личностные (не оцениваются)                                                                                                                        | Универсальные учебные действия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                                                                           |                       |           |                  |
| 1  | 2          | 3  | 4           | 5                                                                                                                                                                                                                    | 6                                                                                | 7                                                                                                                                                  | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 9            | 10                                                                        | 11                    | 12        | 13               |
| 58 | Волейбол   | 23 | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. | <b>Регулятивные:контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;<br><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план работы и способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий      | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 | 4.02      |                  |

|    |  |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                           |                       |  |  |
|----|--|--|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|--|
| 59 |  |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.                | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий     | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |
| 60 |  |  | Учетный           | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Контр. упр. | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |

|    |  |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |                                                                           |                       |  |  |
|----|--|--|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|--|
| 61 |  |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.       | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |
| 62 |  |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |

|    |  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                           |                       |  |  |
|----|--|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|--|
| 63 |  | Учетный     | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.                                                                | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Контр. упр. | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |
| 64 |  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий     | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |

|    |  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                                                                           |                       |  |  |
|----|--|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|--|
| 65 |  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий                                                                     | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |
| 66 |  | Учетный     | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Контр. упр.<br><br>Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |

|    |  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |                                                                           |                       |  |  |
|----|--|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|--|
| 67 |  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |
| 68 |  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |

|    |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                           |                       |  |  |
|----|--|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|--|
| 69 |  | Учетный           | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Контр. упр. | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |
| 70 |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий     | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |

|    |  |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                           |                       |  |  |
|----|--|--|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|--|
| 71 |  |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий     | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |
| 72 |  |  | Учетный           | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Контр. упр. | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |

|    |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |                                                                           |                       |  |  |
|----|--|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|--|
| 73 |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                        | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |
| 74 |  | Комплексный       | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |

|    |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                           |                       |  |  |
|----|--|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|--|
| 75 |  | Учетный           | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                                        | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Контр. упр. | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |
| 76 |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий     | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |

|    |  |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                           |                       |  |  |
|----|--|--|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|--|
| 77 |  |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий     | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |
| 78 |  |  | Учетный           | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Контр. упр. | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |

|    |  |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                           |                       |  |  |
|----|--|--|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|--|
| 79 |  |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Текущий     | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |
| 80 |  |  | Учетный           | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;<br><b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. | Контр. упр. | Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные. | Комплекс №5 §12,13,18 |  |  |

## Легкая атлетика (13 часов)

| №  | Тема урока       | Ч | Тип урока   | Элементы содержания                                                                                                                                          | Требования к уровню подготовленности обучающихся                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Вид контроля | Учебно-практическое оборудование | Д/з                      | Дата план | Дата фактическая |
|----|------------------|---|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|--------------------------|-----------|------------------|
|    |                  |   |             |                                                                                                                                                              | Предметные                                                            | Личностные (не оцениваются)                                                                                                                        | Универсальные учебные действия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                                  |                          |           |                  |
| 1  | 2                | 3 | 4           | 5                                                                                                                                                            | 6                                                                     | 7                                                                                                                                                  | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9            | 10                               | 11                       | 12        | 13               |
| 81 | Спринтерский бег | 4 | Комплексный | Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (60 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий      |                                  | Комплекс №6 §14,15,25,21 | 2.04      |                  |

|    |  |  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |  |                          |  |  |
|----|--|--|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|--------------------------|--|--|
| 82 |  |  | Комплексный | Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (60м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности<br><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий |  | Комплекс №6 §14,15,25,21 |  |  |
| 83 |  |  | Комплексный | Низкий старт (30м), бег по дистанции (60 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.                  | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности<br><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий |  | Комплекс №6 §14,15,25,21 |  |  |

|    |              |   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               |                                                         |                          |  |  |
|----|--------------|---|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|
| 84 |              |   | Учетный     | Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.                                                                                                                                                                                                        | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности<br><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;<br><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Контр. упр. Д.: «5»-5,3 с «4»-5,9 с «3»-6,1 с | Секундомер                                              | Комплекс №6 §14,15,25,21 |  |  |
| 85 | Метание мяча | 4 | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. | <i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега                        | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности<br><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;<br><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий                                       | Мяч малый (теннисный)<br>Сетка для переноса малых мячей | Комплекс №6 §14,15,25,21 |  |  |

|    |  |  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                 |                          |  |  |
|----|--|--|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|--------------------------|--|--|
| 86 |  |  | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. | <i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности<br><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;<br><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий | Граната учебная | Комплекс №6 §14,15,25,21 |  |  |
| 87 |  |  | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. | <i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности<br><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;<br><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий | Граната учебная | Комплекс №6 §14,15,25,21 |  |  |

|    |                 |   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                            |                                                          |                          |  |  |
|----|-----------------|---|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|
| 88 |                 |   | Учетный     | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. | <i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега      | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности<br><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;<br><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Контр. упр.<br><br>Д.:<br>«5»-32 м<br>«4»-28 м<br>«3»-26 м | Граната учебная. Рулетка измерительная                   | Комплекс №6 §14,15,25,21 |  |  |
| 89 | Прыжок в высоту | 5 | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Достижения отечественных спортсменов.                                                                                                                                                                            | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | <i>Смыслообразование</i> — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности<br><i>Самоопределение</i> — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.                                                                     | <b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> — ставить учебную задачу; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.<br><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.<br><b>Коммуникативные:</b> планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности          | Текущий                                                    | Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту | Комплекс №6 §14,15,25,21 |  |  |

|    |  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                                                          |                          |  |  |
|----|--|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|
| 90 |  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Закаливание. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.                                                                                                       | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> –формирование основных моральных норм.<br><i>Самоопределение</i> – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения                                                                                                                             | <b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;                                                                                                                            | Текущий     | Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту | Комплекс №6 §14,15,25,21 |  |  |
| 91 |  | Учетный     | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Закаливание. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.                                                                                                       | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> –формирование основных моральных норм.<br><i>Самоопределение</i> – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения                                                                                                                             | <b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;<br><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;                                                                                                                            | Контр. упр. | Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту | Комплекс №6 §14,15,25,21 |  |  |
| 92 |  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности<br><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;<br><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий     | Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту | Комплекс №6 §14,15,25,21 |  |  |

|    |  |  |         |                                                                                                                                                                                                               |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                              |                                                          |                          |  |  |
|----|--|--|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|
| 93 |  |  | Учетный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа о правилах безопасного поведения на воде, безопасного поведения во время летних каникул. | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия; экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | <b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка. | Контр. упр. Челночный бег 3х10м Д: «5»-8,7с «4»-9,3с «3»-9,с | Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту | Комплекс №6 §14,15,25,21 |  |  |
|----|--|--|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|

### Кроссовая подготовка(9 часов)

| 1  | 2 | 3 | 4           | 5                                                                                                                                                                                                                                 | 6                                                                             | 7                                                                                                                                                                                                                              | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9       | 10 | 11                 | 12 | 13 |
|----|---|---|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|--------------------|----|----|
| 94 |   |   | Комплексный | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. <i>Промежуточный</i> | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной | <b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное</i> | Текущий |    | Комплекс №7 §25,31 |    |    |

|    |  |  |                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |  |                        |  |  |
|----|--|--|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|------------------------|--|--|
|    |  |  |                   | <i>тестовый контроль.</i>                                                                                                                                                             |                                                                               | деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.                                                                                                                                                                                                                                   | <b>сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |  |                        |  |  |
| 95 |  |  | Комплексный       | Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.<br><b>Промежуточный тестовый контроль</b> | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности<br><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач                                                                                                                                                          | Текущий     |  | Комплекс №7<br>\$25,31 |  |  |
| 96 |  |  | Учетный           | Равномерный бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.                                         | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности;<br><b>планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Контр. упр. |  | Комплекс №7<br>\$25,31 |  |  |
| 97 |  |  | Совершенствование | Равномерный бег (20 мин). Преодоление                                                                                                                                                 | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе                                      | <b>Нравственно-этическая</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Текущий     |  | Комплекс №7            |  |  |

|    |  |  |                   |                                                                                                                                               |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |  |                     |  |  |
|----|--|--|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|---------------------|--|--|
|    |  |  |                   | горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.                                       | (до 20 мин) преодолевать препятствия                                          | <b>ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.                       | принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; <b>планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач                                                           |             |  | \$25,31             |  |  |
| 98 |  |  | Совершенствование | Равномерный бег (21 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля. | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.<br><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.<br><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. | <b>Регулятивные:контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; <b>планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;<br><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;<br><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.<br><b>Познавательные:логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;<br><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Текущий     |  | Комплекс №7 \$25,31 |  |  |
| 99 |  |  | Учетный           | Равномерный бег (21 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля. | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия | <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.                                                                                                                                                                                                                | <b>Регулятивные:контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; <b>планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Контр. упр. |  | Комплекс №7 \$25,31 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p> | <p><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;</p> <p><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p><b>Познавательные:логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

## 5. Учебно-методический комплект

### Для учителя

1. *Каинов А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003.
2. *Настольная* книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
3. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2001.

### Для учащихся

1. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11классов, Лях В.И. - М., Просвещение, 2014
2. Физическая культура. 8-9классы под редакцией. В.И.Ляха, М., Просвещение 2014





### 6. Учебно-тематический план

| № п/п    | Вид программного материала                   | Количество часов  |
|----------|----------------------------------------------|-------------------|
| <b>1</b> | <b><u>Базовая часть</u></b>                  | <b><u>66</u></b>  |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре (теория) | В процессе урока  |
| 1.2      | Спортивные игры (волейбол)                   | 23                |
| 1.3      | Гимнастика с элементами акробатики           | 19                |
| 1.4      | Легкая атлетика                              | 24                |
| <b>2</b> | <b><u>Вариативная часть</u></b>              | <b><u>36</u></b>  |
| 2.1      | Баскетбол                                    | 15                |
| 2.2      | Кроссовая подготовка                         | 21                |
|          | <b><u>Итого</u></b>                          | <b><u>102</u></b> |

*Приложение 1*

*Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств*

| Контрольные упражнения                      | ПОКАЗАТЕЛИ |       |       |         |       |       |
|---------------------------------------------|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| Учащиеся                                    | юноши      |       |       | девушки |       |       |
| Оценка                                      | “5”        | “4”   | “3”   | “5”     | “4”   | “3”   |
| Челночный бег 4х9 м, сек                    | 9,3        | 9,7   | 10,2  | 9,7     | 10,1  | 10,8  |
| Бег 30 м, секунд                            | 4,7        | 5,2   | 5,7   | 5,4     | 5,8   | 6,2   |
| Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,35       | 4,00  | 4,30  | 2,1     | 2,25  | 2,6   |
| Бег 100 м, секунд                           | 14,4       | 14,8  | 15,5  | 16,5    | 17,2  | 18,2  |
| Бег 2000 м, мин                             |            |       |       | 10,20   | 11,15 | 12,10 |
| Бег 3000 м, мин                             | 12,40      | 13,30 | 14,30 |         |       |       |
| Прыжки в длин. с места                      | 220        | 210   | 190   | 185     | 170   | 160   |
| Подтягивание на высокой перекладине         | 12         | 10    | 7     |         |       |       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре           | 32         | 27    | 22    | 20      | 15    | 10    |
| Наклоны вперед из положения сидя            | 14         | 12    | 7     | 22      | 18    | 13    |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52         | 47    | 42    | 40      | 35    | 30    |
| Прыжок на скакалке, 30 сек, раз             | 65         | 60    | 50    | 75      | 70    | 60    |