

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Коврова
«Средняя общеобразовательная школа № 22 имени Героя Российской Федерации
Сергеева Геннадия Николаевича»**

Принято:

На заседании педагогического совета

Протокол № 9

От 30.08.2022



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ№22

Гаврилова И.Е.

Приказ от 30.08.2022

**Рабочая программа
по физической культуре
10-11 класс**

Поляков В.В.

Учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Ковров, 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы *Ляха В.И. «Физическая культура 10-11 классы»*. – М.: Просвещение, 2012г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей целью:

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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 10-11 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Льжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусках из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на

шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в старшей школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается 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, соблюдение гигиенических норм.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11м классе из расчёта 2 ч в неделю (всего 136ч): в 10 классе – 68ч.; в 11 классе – 68 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

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

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Тематическое планирование 10-11 класс (2часа)

1 четверть

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	УУД	Д/З	Дата проведения	
										план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Легкая атлетика 12 часов	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скорости	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Регулятивные Способность к волевому усилию Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решения	Подготовка инвентаря		
2			Совершенствование ЗУН	Низкий старт бег 60 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решения Регулятивные Способность к волевому усилию	Первая помощь при травмах			
3			Совершенствование ЗУН	Высокий старт 400 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы органи	Уметь пробегать с максимальной скоростью 400 м с низкого старта		Регулятивные Способность к волевому усилию Личностные -самоопределение	Комплекс УГ 1			
4			Учетный	Высокий старт бег 1000 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м с низкого старта	Техника бега на дистанции 1000 м	Личностные -самоопределение Регулятивные Способность к волевому усилию Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решения	Комплекс УГ 1			
5		Прыжок в длину с места	5	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с места,	Техника выполнения прыжка в длину с места	Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решения	Комплекс УГ 1		
6			Совершенствование ЗУН	Прыжок в длину с места ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с места	Техника выполнения прыжка в длину с места	Личностные -самоопределение Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между	Комплекс УГ 1			

								сверстник			
7			7	Учетный	Прыжок с места ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с места,	Техника выполнения прыжка в длину с места	Личностные-самоопределение Регулятивные	Комплек с УГ 1		
8		Челночный бег	8	Изучение нового материала	Челночный бег 9х4 Бег в равномерном темпе.. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь стартовать и финишировать	Техника челночного бега	Личностные-самоопределение Регулятивные Способность к волевому усилию Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решение	Комплек с УГ 1		
9			9	Учётный	Челночный бег. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать челночный бег		Познавательные формирование цели, выбор эффектив способов решение	Комплек с УГ 1		
10		Развитие силы и координации	10	Изучение нового материала	Подтягивание на высокой перекладине (мальчки) на низкой перекладине (девочки) Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь подтягиваться		Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстниками Разрешение конфликт	Кросс		
11			11	Учётный	. Подтягивание. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь техника подтягивания		Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстн Регулятивные Способность к волевому усилию	Кросс		
12			12	Комбинированная	Развитие силы ОРУ Развитие выносливости Поднимание туловища Пресс	Уметь прсс за 1 мин		Регулятивные Способность к волевому усилию Познавательные выбор эффектив способов решения	Кросс		
13	Волейбол		1	Изучение нового материала	.Осваивать передачу сверху снизу в волейболе О Р У	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решение	Комплек с упр 2		
14			2	Комбинированный	Осваивать подачи Ускорения и пробежки на волейбольной площадке Ловля мяча с лёта	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,		Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстниками	Комплек с УГ 2		
15			3	Комбинированный	Совершенствовать передачи сверху снизу Подача Ускорения и пробежки метание мяча в движущуюся цель	Уметь играть в волейбол по упрощенным	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между	Комплек с УГ 2		

					Ловля мяча с лёта Игра по упрощенным правилам	правилам, выполнять правильно технические действия	«5» - 25 раз «4» - 20 раза «3»- 15 раз	сверстниками Разрешение конфлик Регулятивные Способность к волевому усилию			
16			4	Комбинированный	Поддачи и удары по мячу Ускорения и пробежки метание мяча в движущуюся цель Осаливание и самоосаливание. Ловля мяча слёта Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в лапту по упрощенным правилам, выполн технических действия	Оценка техники выполнения технических действий	Личностные -самоопределение Регулятивные Способность к волевому усилию	Комплек с УГ 2		

2 четверть

	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	УУД	ДЗ	Дата проведения	
										план	факт
17			1	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках баскетбола ОРУ Передвижения стоки остановки Эстафеты с мячом Передача мяча двумя руками от груди	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Техника выполнения перемещений остановок	Регулятивные Способность к волевому усилию Личностные -самоопределение	Комплек с УГ 3		
18			2	Изучение нового материала	Овладение техникой ведение мяча ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Передача мяча в парах в движении	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Техника выполнения ведения мяча	Личностные -самоопределение Регулятивные Способность к волевому усилию	Комплек с УГ 3		
19			3	Изучение нового материала	Овладение техникой передач в баскетболе Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Техника выполнения передач в баскетболе	Регулятивные Способность к волевому усилию Личностные -самоопределение	Комплек с УГ 3		
20			4	Изучение нового материала	Учить владение бросков мяча одной рукой от плеча Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Техника выполнения бросков одной рукой	Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решение	Комплек с УГ 3		
21	Баскетбол 16 часов		5	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно		Личностные -самоопределение Регулятивные Способность к волевому усилию	Комплек с УГ 3		

	В			ТБ при игре в баскетбол	технические действия						
22			6	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Учить штрафные броски	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Техника выполнения штрафных бросков	Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решение	Комплек с УГ 3		
23			7	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Личностные- самоопределение Регулятивные Способность к волевому усилию	Комплек с УГ 3		
24			8	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Учить ведения мяча на месте Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Коммуникативные строить взаимодействие между сверстниками Разрешение конфликтов Регулятивные Способность к волевому усилию	Комплек с УГ 3		
25			9	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Совершенствовать технику штрафных бросков Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники штрафных бросков	Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решение	Комплек с УГ 4		
26			10	Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Учить ведение мяча в динамике Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстниками Регулятивные Способность к волевому усилию	Комплек с УГ 4		
27			11	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным	Оценка техники выполнения передачи мяча	Личностные- самоопределение Познавательные	Комплек с УГ 4		

					Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в ми. Развитие координационных качеств	правилам, выполнять правильно технические действия		формирование цели, выбор эффективных способов решение			
28			12	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.с сопротивлением защитника Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баск Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча в движении	Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решение	Комплек с УГ 4		
29			13	Совершенствование ЗУН	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.с сопротивлением защитника Бросок одной рукой от плеча с места. Индивидуальная техника защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения ведения мяча	Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстниками Разрешение конфликтов Регулятивные Способность к волевому усилию	Комплек с УГ 4		
30			14	Учетный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча с места	Регулятивные Способность к волевому усилию Познавательные выбор эффективности способов решения	Комплек с УГ 4		

3 четверть

	Раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	УУД	ДЗ	Дата проведения	
										план	Факт
31	Лыжная подготовка 15		1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Оказание первой помощи при обморожении Подбор инвентаря.	Уметь оказывать первую помощь. Подготовка инвентаря к занятию		Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решение	Подбор инвентаря		
32			2	Изучение нового материала	Передвижение скользящим шагом Одноопорное скольжения Строевые упражнения с лыжами	Уметь оказывать первую помощь при обморожении		Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов	Ремонт инвентаря		

	часов							решение			
33		3	Совершенствование ЗУН	Одноопорное скольжения Повороты переступанием в движении координация движений рук и ног, прохождения дистанции в умеренном темне до 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах оказывать первую помощь при обморожении	Оценка за объем выполненной работы на уроке	Регулятивные Способность к волевому усилию Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решения	Помощь при травмах			
34		4	Совершенствование ЗУН	Техника попеременного двухшажного хода координация движений рук и ног Одновременный бесшажный ход прохождения дистанции в умеренном темне до 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах и, оказывать первую помощь при обморожении		Регулятивные Способность к волевому усилию Познавательные выбор эффективности способов решения	Лыжи			
35		5	Совершенствование ЗУН	Техника попеременного двухшажного хода координация движений рук и ног Одновременный бесшажный ход прохождения дистанции в умеренном темне до 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, оказывать первую помощь при обморожении	Оценка за объем выполненной работы на уроке	Регулятивные Способность к волевому усилию Познавательные выбор эффективности способов решения	профилактика обморожения			
36		6	Совершенствование ЗУН	Техника попеременного двухшажного хода координация движений рук и ног Одновременный бесшажный ход, прохождения дистанции в умеренном темне до 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, оказывать первую помощь при обморожении	Оценка техники попеременного двухшажного хода	Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстниками Регулятивные Способность к волевому усилию	Лыжи			
37		7	Совершенствование ЗУН	Техника попеременного двухшажного хода координация движений рук и ног Одновременный бесшажный ход прохождения дистанции в умеренном темне до 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, оказывать первую помощь		Регулятивные Способность к волевому усилию Познавательные выбор эффективности способов решения	Лыжи			
38		8	Учетный	Техника попеременного двухшажного хода координация движений рук и ног Одновременный бесшажный ход Чередование лыжных ходов на рельефе местности .Прохождения дистанции в	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, оказывать первую		Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстниками Регулятивные Способность к волевому	Лыжи			

			умеренном темнее до 3 км.	помощь при обморожении		усилию			
39	9	Изучение нового материала	Одновременный одношажный Одновременный бесшажный ход, координация движений рук и ног Прохождения дистанции в умер темпе	Уметь оказывать первую помощь при обморожении	Оценка техника одновременного бесшажного хода	Личностные- самоопределение Познавательные выбор эффективных способов ре	Лыжи		
40	10	Совершенствование ЗУН	Чередование лыжных ходов на рельефе местности. Спуск с горы в низкой стойке, подъем «лесенкой»	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами , оказывать первую помощь при обморожении	Оценка техника одновременного одношажного хода	Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстниками Регулятивные Способность к волевому усилию	Лыжи		
41	11	Совершенствование ЗУН	Техника попеременного двухшажного хода координация движений рук и ног Одновременный бесшажный ход Чередование лыжных ходов на рельефе местности. Спуск с горы в низкой стойке, подъем «лесенкой»	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами , оказывать первую помощь при обморожении	Оценка за объем выполненной работы на уроке	Личностные- самоопределение Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решение	Лыжи		
42	12	Учетный	Чередование лыжных ходов на рельефе местности. Спуск с горы в низкой стойке, подъем «лесенкой» Торможение плугом, поворот переступанием	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами , оказывать первую помощь при обморожении	Время прохождения дистанции 2 км; мальчики «5»- 8.00 «4»-8.30, «3»-9.00 Девочки: «5»- 8.30, «4»-9.00 «3»- 10.00	Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстниками Разрешение конфликтов Регулятивные Способность к волевому усилию	Лыжи		
43	13	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции 2 км на результат Спуск с горы в низкой стойке, подъем «елочкой» Торможение плугом, поворот переступанием	Уметь передвигаться на лыжах изученными хода, оказывать первую помощь при		Познавательные выбор способа передвижения Регулятивные Способность к волевому усилию	Компл екс УГ 5		
44	14	Учетный	Чередование лыжных ходов на рельефе местности. Спуск с горы в низкой стойке, подъем «елочкой» Торможение плугом, поворот переступ	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами ,	Оценка техники подъема в гору	Познавательные выбор способа передвижения Регулятивные Способность к волевому усилию	Компл екс УГ 5		
45	15	Совершенствование	Чередование лыжных ходов на рельефе местности. Спуск с горы	Уметь передвигаться на		Познавательные выбор способа передвижения	Компл екс УГ		

				ЗУН	Торможение плугом, поворот переступанием, подъем «елочкой»	лыжах изученными ходами		Регулятивные Способность к волевому усилию	5		
46	Волейбол 8 часов		1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия		Личностные- самоопределение Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстниками	ОФП		
47				Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия		Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решение	ОФП		
48				Комплексный	Перемещение в стойке ,передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой – партнеру, с перемещением (вправо, влево, вперед, назад) через сетку	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия		Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решение	ОФП		
49				Изучение нового материала	Перемещение в стойке ,передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой – партнеру, с перемещением (вправо, влево, вперед, назад) через сетку Прием мяча снизу двумя руками над собой	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия		Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решение Коммуникативные разрешение конфликтов между сверстниками	ОФП		
50				Комплексный	Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения; – передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения;	Уметь играть в волейбол, выполнять правильно технические действия		Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решение Коммуникативные разрешение конфликтов между сверстниками	ОФП		

4 четверть

	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	УУД	Д/З	Дата проведения
51	Лёгка		1	Изучение	Техника безопасности на уроках	Уметь метать в		Личностные-	ОРУ	

	я атлет ика			нового материала	лёгкой атлетике Учить метание малого мяча Беговые упражнения	даль техника выполнения		самоопределение Познавательные выбор способа решения задач			
52			2	Комплек сный	Круговая тренировка для развития Совершенствовать технику метания мяча в даль	Уметь метать в даль техника выполнения	Приседания на 1 ноге «5» - 15 раз «4» - 10 раз «3» - 5 раз	Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстниками Познавательные формирование цели, выбор способов решение	ОРУ		
53			3	Учётный	Метание мяча в даль на результат	Уметь техника выполнения метания мяча		Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решение Личностные - самоопределение	ОРУ		
54			4	Совершен ствование ЗУН	Круговая тренировка для развития ДК Преодоление препятствий	Уметь преодолевать препятствия		Познавательные выбор эффективных способов решение Личностные - самоопределение	ОРУ		
55			5	Совершен ствование ЗУН	Круговая тренировка для развития Д Эстафетный бег Ускорения и пробежки метание мяча в движущуюся цель Осаливание и самоосаливание. Ловля мяча с лёта	Уметь техника выполнения эстафетногобега	Прыжок в длину с места М «5»- 175 см, «4»- 165 см «3»- 140 Д «5» - 170см. «4»-150 см «3» -130 см	Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстниками Разрешение конфликтов	ОФП		
56			6	Совершен ствование ЗУН	Сдача контрольных нормативов Развитие выносливости	Уметь техника выполнения подъёма туловища	Подъем туловища за 30 с «5» - 25 раз «4»- 20 раз «3» - 15 раз	Регулятивные Способност ь к волевому усилию Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов реш	ОФП		
57			7	Совершен ствование ЗУН	Сдача контрольных нормативов Бег на средние дистанции 400 метров	Уметь техника бега на средние дистанции		Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстниками Регулятивные Способность к волевому усилию	ОФП		
58			8	Совершен ствование ЗУН	Развитие скоростно –силовых качеств	Уметь техника выполнения челночного бега		Личностные - самоопределение Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов	ОФП		

								реш			
59			9	Изучение нового материала	Низкий старт Развитие двигательных качеств	Уметь техника выполнения низкого старта	Прыжки через скакалку за 1 минуту: «5» -100 прыжков «4» - 80 прыжков «3» - 60 прыжков	Личностные -самоопределение Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстниками	ОФП		
60	Спринтерский бег, эстафетный бег		10	Изучение нового материала	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстниками Разрешение конфликтов	ОФП		
61			11	Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 1 км на результат	Регулятивные Способность к волевому усилию Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстниками	ОФП		
62			12	Совершенствование ЗУН	Техника передачи эстафетной палочки Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Уметь пробегать с макс скоростью правильно выполнять передачу эстафеты		Личностные -самоопределение Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов реш	ОФП		
63			13	Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Техника передачи эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м, правильно выполнять передачу эстафеты	Бег 30 метров: мальчики –«5» – 5.2; «4» – 5.6; «3» – 6.0; девочки – «5» – 5.6; «4» –6.0; «3» – 6.4	Регулятивные Способность к волевому усилию Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстни	ОФП		
64	Прыжок в длину,		14	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решение Регулятивные Способность к волевому усилию ОФП	ОФП		
65			15	Совершенствование ЗУН	Прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника передачи эстафеты	Регулятивные Способность к волевому усилию Познавательные выбор эффективных способов решение	ОФП		

66			16	Совершенство ЗУН	Техника прыжка в длину с разбега, метание мяча на дальность, эстафетный бег 4x100 метров. Развитие скоростно-силовых знаний	Уметь прыгать в длину, метать мяч с разбега. Передавать эстафету.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча	Регулятивные Способность к волевому усилию	ОФП		
67		Бег на средние дистанции	17		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь прыгать в длину, метать мяч с разбега. Передавать эстафету.		Личностные- самоопределение Регулятивные Способность к волевому усилию Познавательные формирование цели, выбор эффективных способов решение	ОФП		
68			18		Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь прыгать в длину, метать мяч с разбега. Передавать эстафету.		Коммуникативные строить продуктивное взаимодействие между сверстниками Разрешение конфликтов Регулятивные Способность к волевому усилию	ОФП		

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения Проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов