

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №97
Выборгского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы №97
_____ (Алексеева Ю.Л.)
Приказ № 108 от 25.05.2022

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 8 от 25.05.2022

Рабочая программа

по физической культуре

для учащихся 10 класса

ФИО учителя: Коноплёва Н.В.

Санкт-Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Данная рабочая программа составлена на основании:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 (ред. от 04.06.2015, с изм. от 04.06.2015)
2. Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования России 05.03.2004 № 1089 (с изменениями от 03.06.2008 N 164, от 31.08.2009 N 320, от 19.10.2009 N 427, от 10.11.2011 N 2643, от 24.01.2012 N 39, от 31.01.2012 N 69)
3. Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312 (ред. От 20.08.2008) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»
4. Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ
5. Приказа Министерства Образования Российской Федерации от 31.03.2014 N 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, на 2014/15 учебный год»
6. Письма МО РФ от 26. 03. 2002г. №30-51-197/20 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации»
7. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов. В.И.Ляха, А.А.Зданевича. – М.: Просвещение, 2021г.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Цели

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

Изучение предмета в основной школе направлено на достижение следующих целей:

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

Место предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение предмета 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Изменения, внесенные в программу

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Региональный компонент лыжная подготовка (21 час) заменяется кроссовой подготовкой. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу. Программный материал, усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

1. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разделы программы	10 класс
Основы знаний о физической культуре (Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование, формирование ЗОЖ. Современное Олимпийское и физкультурно – массовое движение движение)	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика	21
Гимнастика с элементами акробатики	21
Кроссовая подготовка	18
Спортивные игры	42
- баскетбол	21
- волейбол	21
Всего часов:	102

1. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих 10 класс.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и укрепления здоровья;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять простые двигательные действия в организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Демонстрировать

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 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».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

2. Учебно-методический комплекс

Лях В.И. Учебник «Физическая культура». 10-11 класс. Москва, «Просвещение», 2018 год

3. ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Приложение №1 – Поурочно-тематический план.

Приложение №2 – Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для 10 класса

№ урока	Дата	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			Вид контроля
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1	2	3	4	5	6	1	2
1		ПТБ на уроках физкультуры. Беговые упражнения.	Изучение нового материала	Знать организационно — методические требования на уроках ФК, СУ, правила линейных эстафет	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать об организационно — методическими требованиями, применяемых на уроках физической культуры, выполнять СУ, играть в линейные эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
2		Низкий старт. Стартовый разгон	Изучение нового материала	Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	текущий
3		Контроль бега 30 м. Финиширование	комплексный	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	контроль

					тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
4		Челночный бег 3x10м Передача эстафетной палочки	Изучение нового материала	Знать технику челночного бега, правила встречных эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	текущий
5		Контроль челночного бега 3 x 10 м	учетный	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м., играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	контроль
6		Контроль бега 100 м. ПТБ при прыжках в длину.	учетный	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. с высокого старта. Знать ТБ при прыжках в длину. Приземление и отталкивание	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки	контроль

					высокого старта, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	на безопасный образ жизни	
7		Контроль прыжка в длину с места.	Изучение нового материала	Знать как выполнять: разбег, отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	контроль
8		Совершенствование прыжка в длину с разбега.	комбинированный	Знать технику прыжка в длину с разбега .	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	текущий
9		Контроль прыжка в длину с разбега	комбинированный	Знать как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	контроль
10		ПТБ при метании. Техника метания	Изучение нового материала	Знать как выполнять метание мяча в	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	текущий

				горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы»	вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы»	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
11		Контроль метания гранаты (д-500гр, м-700гр)	комбинированный	Знать правила тестирования метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	контроль
12		Бег в гору и под гору	комбинированный	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

13		Бег в равномерном темпе	комбинированный	Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
14		Бег 3000 м. без учета времени	учетный	Уметь пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
15		Чередование ходьбы и бега 100 через 60м	Изучение нового материала	Знать технику бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, варианты эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в чередовании с ходьбой до 10 мин., играть в эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
16		Контроль бега- м-3000м, д -2000м	комбинированный	Знать технику кроссового бега, преодоления препятствий, правила эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	

					<p>сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: бегать в равномерном темпе до 15'.</p>	<p>в разных социальных ситуациях</p>	
17		Л/ а полоса препятствий	комбинированный	<p>Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
18		Бег по пересеченной местности до 20 мин	комбинированный	<p>Знать технику бега на средние дистанции, правила спортивной игры «Футбол»</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: бегать по пересеченной местности, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
19		Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий в беге	комбинированный	<p>Знать технику кроссового бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	

					Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.		
20		Контроль бега 1000 м.на время	учетный	Знать правила проведения тестирования бега 1000 м, историю отечественного спорта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
		Гимнастика (21 час)					
21		ПТБ на уроках гимнастики Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки, строевые упражнения.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	текущий
22		Совершенствование строевых упражнений	комбинированный	Уметь выполнять строевые упражнения.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	текущий

					Познавательные: выполнять перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении, играть в подвижную игру «Удочка»		
23		Висы.упоры,	комбинированный	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	текущий
24		Подъем переворотом в упор.	комбинированный	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Оценивание техники выполнения упр.
25		Контроль подтягивания из виса стоя (м) и лежа(д).	учетный	Знать правила проведения тестирования подтягиваний.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	контроль
26		Упражнения на силу рук(сгибание и разгибание рук из	комбинированный	Знать правила проведения тестирования	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и	текущий

		упора лежа)		отжиманий.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование отжиманий, играть в подвижную игру «Перестрелка».	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
27		Техника лазания по канату.	комбинированный	Знать как лазать по гимнастической стенке.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Оценивание техники выполнения упр.
28		Совершенствование лазание по канату различными способами (м), упражнения в равновесии (д)	комбинированный	Знать как лазать по гимнастической стенке.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	текущий
29		Контроль упражнения в равновесии (д.), лазание по канату(м)	комбинированный	Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	контроль

					«Третий лишний».		
30		Упражнения акробатики. Перекаты и группировки.	комбинированный	Упражнения акробатики.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Третий лишний».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств	Оценивание техники выполнения
31		Стойка на лопатках(д) Стойка на руках и голове(м)	комбинированный	Упражнения акробатики.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Третий лишний».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств	Оценивание техники выполнения
32		Кувырок вперед в полушпагат(д) Длинный кувырок вперед (м)	комбинированный	Упражнения акробатики.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Третий лишний».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств	Оценивание техники выполнения
33		Совершенствование техники кувырка назад.	комбинированный	Упражнения акробатики.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств	Оценивание техники выполнения

					образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Третий лишний».		
34		Кувырок назад (д), кувырок назад в стойку на руках	комбинированный	Упражнения акробатики.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Третий лишний».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств	Оценивание техники выполнения
35		Акробатическая комбинация	комбинированный	Знать технику выполнения моста из положения лежа.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять мост из положения лежа, с помощью и самостоятельно, играть в подвижную игру «Пятнашки»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Оценивание техники выполнения упр.
36		ПТБ при опорном прыжке	Изучение нового материала	Знать технику выполнения опорного прыжка.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять вскок в упор присев на козла в ширину, играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных	текущий

						ситуаций	
37		Опорный прыжок через коня	комбинированный	Знать технику выполнения опорного прыжка.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Оценивание техники выполнения упр.
38		Совершенствование опорного прыжка	комбинированный	Знать технику выполнения опорного прыжка.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять вскок в упор присев, соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру «Ловишки на хобах».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Оценивание техники выполнения упр.
39		Контроль опорного прыжка через козла углом (д), через коня(м)	комбинированный	Знать технику выполнения опорного прыжка.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять вскок в упор присев, соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру «Ловишки на хобах».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Оценивание техники выполнения упр.
40		РДК с элементами художественной гимнастики (д), атлетической гимнастики (м)	комбинированный	Знать технику выполнения упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять мост из положения лежа, с	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков	Оценивание техники выполнения упр.

					помощью и самостоятельно, играть в подвижную игру «Пятнашки»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
41		Гимнастическая полоса препятствий	комбинированный	Знать технику выполнения упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять мост из положения лежа, с помощью и самостоятельно, играть в подвижную игру «Пятнашки»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Оценивание техники выполнения упр.
		Волейбол (21 час)					
42		ПТБ на уроках волейбола. Стойка игрока.	Изучение нового материала	Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, правила подвижной игры «Вышибала»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	текущий
43		Стойка игрока. Перемещения в стойке.	комбинированный	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Оценивание техники выполнения упр.

				«Вышибала»	слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы»	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
44	Прием передача мяча сверху двумя руками	комбинированный	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	текущий	
45	Совершенствование техники приема передачи мяча сверху.	комбинированный	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений .	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение), играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Оценивание техники выполнения упр.	

46		Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	комбинированный	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	текущий
47		Совершенствование передачи мяча в играх .	комбинированный	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Оценивание техники выполнения
48		Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой	комбинированный	Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Оценивание техники выполнения упр.

49		Передача мяча через волейбольную сетку.	комбинированный	Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Оценивание техники выполнения упр.
50		Командная игра в волейбол	комбинированный	Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Оценивание техники выполнения упр.
51		Прием мяча снизу	комбинированный	Знать технику передачи мяча снизу через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Оценивание техники выполнения упр.
52		Совершенствование	комбинированный	Знать технику передачи мяча снизу через	Коммуникативные: с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Оценивание техники

		приема мяча снизу	й	волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол»	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	выполнения упр.
53		Нижняя прямая подача	комбинированный	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Оценивание техники выполнения упр.
54		Совершенствование нижней прямой подачи. Нападающий удар	комбинированный	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Оценивание техники выполнения упр.
55		Нападающий удар из 2	комбинированный	Знать технику выполнения игровых	Коммуникативные: добывать недостающую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Оценивание техники

		и 4 зоны	й	приемов и действий, правила волейбола	информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.	личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	выполнения
56		Верхняя прямая подача .Прием подачи	комбинированный	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Оценивание техники выполнения
57		Блокирование одиночное	комбинированный	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Оценивание техники выполнения
58		Совершенствование верхний прямой подачи .Прием подачи	комбинированный	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально —	Оценивание техники выполнения

					<p>сверстника.</p> <p>Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.</p>	<p>нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	
59		Групповое блокирование	комбинированный	<p>Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Оценивание техники выполнения
60		Совершенствование индивидуальных технических приемов в игре	комбинированный	<p>Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Оценивание техники выполнения
61		Совершенствование командных действий в игре	комбинированный	<p>Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике,</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не</p>	Оценивание техники выполнения

					играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
62		Соревнование по волейболу	учетный	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Оценивание техники выполнения
		Баскетбол (21 час)					
63		ПТБ на уроках баскетбола. Передвижения, повороты, остановка прыжком.	Изучение и совершенствование нового материала	Знать варианты ведения мяча, передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	текущий
64		Сочетание ведения, передачи и ловли мяча.	Контроль изученного материала	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и	контроль

					ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	находить выход из спорных ситуаций	
65		Передачи мяча в тройках на месте и в движении.	Изучение нового материала	Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, правила «Баскетбола»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	текущий
66		Зонная защита 2x1x2	комбинированный	Знать варианты сочетания приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча в корзину, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять сочетание приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	текущий
67		Нападение через заслон	комбинированный	Знать варианты сочетания приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча в корзину, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять сочетание приемов: ловли,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить	текущий

					передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	выходы из спорных ситуаций	
68		Бросок мяча в кольцо	комбинированный	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения.</p> <p>Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разучивание передачи мяча в тройках на месте и в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	текущий
69		Штрафной бросок	Контроль изученного материала	Знать технику броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	контроль
70		Совершенствование броска мяча в кольцо	Знать как выполнять бросок мяча в кольцо на месте и в движении, правила «Баскетбола»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разучивание передачи мяча в тройках на месте и в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	текущий

				своего научения. Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.			
71		Бросок мяча в кольцо после ведения	Контроль изученного материала	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разучивание передачи мяча в тройках на месте и в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	контроль
72		Передачи мяча в пятерках, быстрый прорыв	Изучение нового материала	Знать как выполнять передачу мяча в пятерках на месте и в движении, правила «Баскетбола»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	текущий
73		Сочетание ведения и броска мяча в кольцо.	комбинированный	Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и	текущий

					<p>свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p>	находить выходы из спорных ситуаций	
74		Штрафной бросок. Игра в баскетбол	Контроль изученного материала	Знать основные правила игры в баскетбол «Баскетбол», технические приемы владения мячом	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	контроль
75		Вырывание и выбивание, накрытие броска	комбинированный	Знать варианты защиты и нападения в баскетболе. Техника приемов мяча.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>Познавательные: играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	текущий
76		Бросок мяча в кольцо с различных точек.	комбинированный	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения.</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Разучивание передачи мяча в тройках на месте и в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	текущий

				Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.			
77		Бросок мяча с различных точек	комбинированный	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разучивание передачи мяча в тройках на месте и в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	контроль
78		Быстрый прорыв. Позиционное нападение	Контроль изученного материала	Знать позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	контроль
79		Зонная защита	Изучение нового материала	Знать позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков	текущий

					позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
80		Нападение против зонной защиты	Контроль изученного материала	Знать позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	контроль
81		Тактические действия в игре	Изучение нового материала	Знать позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	текущий
82		Командно –тактические действия в защите и нападении	комбинированный	Знать позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	текущий
83		Контроль индивидуальных и командных	Контроль изученного	Знать позиционное нападение (5:0) без изменения позиций	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью	Развитие самостоятельности и личной ответственности за	контроль

		технических и тактических действий в игре	материала	игроков, правила спортивной игры «Баскетбол»	вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
		Легкая атлетика (10 часов)					
84		ПТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	Изучение нового материала	Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	текущий
85		Правила соревнований по Л/а. Бег с низкого старта	Изучение нового материала	Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	текущий
86		Финиширование. Контроль бега 30 м.	комбинированный	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	контроль

				старта, бега по дистанции и финиширования, правила встречных эстафет	коммуникации. Регулятивные:видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега 30 м, бегать с ускорением от 10 до 15 м., играть во встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки	другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
87		Техника передача эстафеты	комбинированный	Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных подвижных игр	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные:видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: передавать эстафетную палочку в коридоре 20 м не снижая скорости, играть в подвижные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	текущий
88		Контроль бега 1000 м	комбинированный	Знать правила проведения тестирования бега на 100 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные:проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 х 200 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод	контроль
89		ПТБ при прыжках Прыжок в высоту	комбинированный	Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	текущий

					помощью вопросов. Регулятивные:проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м., прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега	самостоятельности и личной ответственности	
90		Подбор разбега при прыжках в высоту	комбинированный	Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные:самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Оценивание техники выполнения
91		Контроль прыжка в высоту	комбинированный	Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метания малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1 м).	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метать мяч в горизонтальную цель (1 x 1 м), играть в подвижную игру «Флаг на башне»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	контроль
82		ПТБ при метании. Техника метания.	комбинированный	Знать технику метания малого мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	текущий

					Познавательные: проводить тестирование прыжка в высоту, метать малый мяч с 4 — 5 бросковых шагов на дальность,, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
93		Контроль метания гранаты д (д-500гр), (м-700гр)	комбинированный	Знать технику метания малого мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проводить тестирование прыжка в высоту, метать малый мяч с 4 — 5 бросковых шагов на дальность,, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	контроль
		Кроссовая подготовка (9 часов)					
94		Бег по пересеченной местности	комбинированный	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	текущий
95		Бег в равномерном темпе	комбинированный	Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	текущий

				игру «Футбол»	продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
96		Контроль бега 2000 м (д), 3000 м (м).	учетный	Уметь пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	контроль
97		Чередование ходьбы и бега 200 через 50 м	Изучение нового материала	Знать технику бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, варианты эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в чередовании с ходьбой до 10 мин., играть в эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	текущий
98		Развитие беговой выносливости. Бег до 15 мин	комбинированный	Знать технику кроссового бега, преодоления препятствий, правила эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	текущий

					равномерном темпе до 15'.		
99		Л/ а полоса препятствий	комбинированный	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	контроль
100		Бег по пересеченной местности до 16 мин	комбинированный	Знать технику бега на средние дистанции, правила спортивной игры «Футбол»	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: бегать по пересеченной местности, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	текущий
101		Контроль бега 1000 м.на время	учетный	Знать правила проведения тестирования бега 1000 м, историю олимпийского спорта	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	контроль

102		Подвижные игры на РДК. Подведение итогов года.	учетный	Знать правила проведения при занятиях ФК	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	текущий

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
		юноши			девушки		
Скорость	Бег 100 м, с	14.3	14.0	13.5	18.0	17.5	17.0
	Бег 30м, с	5.0	4.7	4.5	5.4	5.0	4.8
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, с разбега см	190	210	220	160	170	185
		410	420	450	340	370	400
Выносливость	2000м				12.30	11.30	10.30
	3000м	15.50	14.50	13.50			
Сила	Подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.)	7	9	11			
					9	13	15