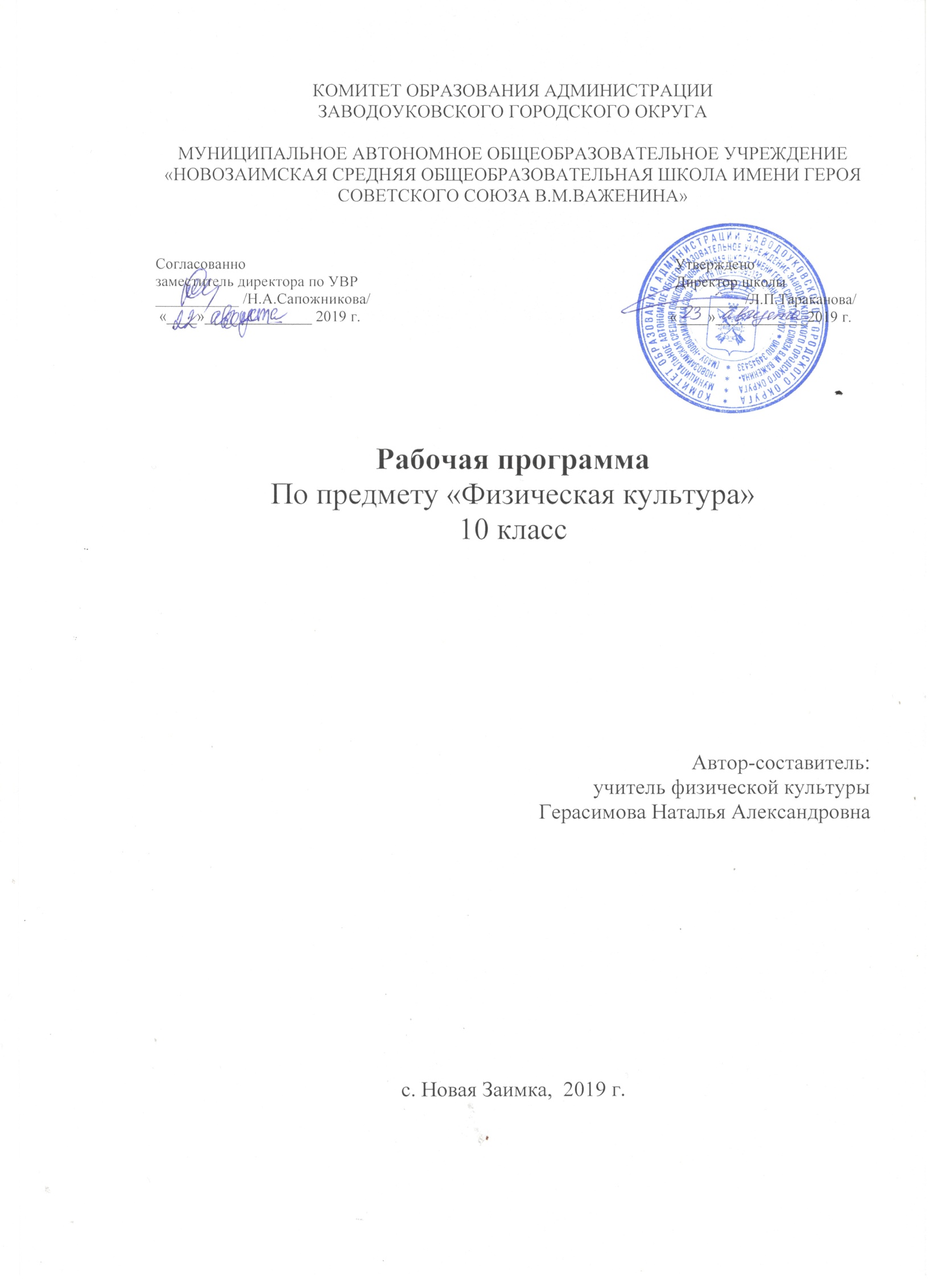
**Пояснительная записка**

**10 класс**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе нормативных документов:

**1.** федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413;

**2.** Примерной основной образовательной программы по физической культуре среднего общего образования (Примерная программа по физической культуре. 1 - 11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год)

**3** Авторской программы по физическому воспитанию учащихся I-ХI классов» 2008 г. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич;

**4**. Образовательная программа основного общего образования МАОУ "Новозаимская СОШ"

**Место предмета в учебном плане**

Учебного плана МАОУ «Новозаимская СОШ», утверждённая приказом директора от «Об утверждении учебного плана МАОУ «Новозаимская СОШ» на 2019-2020 учебный год.

Общее количество часов в год: 102 часов. Количество часов в неделю по учебному плану: 3 часа

**Учебно-методический комплект**

Для прохождения программы по физическому воспитанию в классе в учебном процессе предполагается использование следующих учебников

1.Учебник: В.И.Лях,  А.А.Зданевич, 2011г. «Физическая культура 10-11класс», 2011г.

2. В.И. Лях «Тестовый контроль», 2009г.

3. «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях,  А.А.Зданевич, 2008г.

**Целью** рабочей программы является 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.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физи­ческие упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоро­вья, противостояния стрессам;
* на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными дейст­виями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной трени­ровки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и за­нятием любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** проявляются:

* в осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
* в развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
* в усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
* в воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
* в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** проявляются:

* в способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
* в умении вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
* в адекватном, оценивании собственного поведения и поведения окружающих,
* в умении конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются:

* в знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
* в способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
* в двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

**Содержание программы**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в ходе урока)**

Социокультурные основы:физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы:способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы: роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (массаж, самомассаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Легкая атлетика (28 ч)**

Беговые упражнения*:* высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100, 200,м; эстафетный бег; кроссовый бег; длительный бег;

Прыжковые упражнения:прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание:метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

**Гимнастика с элементами акробатики, оздоровительная гимнастика (21 ч)**

Организующие команды и приемы*:* повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры:вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки:прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)- девушки; конь в длину юноши.

Акробатические упражнения и комбинации:сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Элементы оздоровительной гимнастики девушки, прикладной гимнастики юноши.

Упражнения на развитие гибкости:ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

**Баскетбол (15 ч)**

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча*:* варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча*:* варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий*:* действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры:индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*:* игра по правилам.

**Волейбол (22 ч)**

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

**Лыжная подготовка (16 ч)**

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; преодоление подъемов и препятствий; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; прохождение дистанции 2 км , 3 км.

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Учебные разделы | Основные виды деятельности учащихся |  |  |
| 1 | **Знания о физической культуре.** | Изучать и характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.  Изучать спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. |
| 2 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** | Планировать индивидуальные занятия физическими упражнениями, регулировать и контролировать физические нагрузки. Вести дневник самоконтроля на занятиях профессионально-ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Изучать основные формы и виды физических упражнений. |
| 3 | **Физическое совершенствование.**   1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика 2. Гимнастика с основами акробатики   Баскетбол  Волейбол  Лыжная подготовка   1. Уровень физической подготовки | Выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Совершенствовать технику бега на короткие и средние дистанции, метание гранаты, прыжка в высоту и в длину с разбега. Овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.  Совершенствовать технические приемы, взаимодействовать с партнерами по команде. Демонстрировать индивидуальные действия в игре баскетбол. Самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности. Корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.  Организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников. Планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей.  Овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.  Выполнять тесты по физической подготовке на выносливость, быстроту, гибкость, силу, координацию. |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименования учебно-методического и материально-технического обеспечения** | **Кол-во** | **Примечание** |
| Видеодвойка | 1 |  |
| Аудио и видео записи | 8 | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям;  проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| Диск «Физическая культура 5-9 класс | 1 | Для проведения техники безопасности по разделам, для обучения упражнениям |
| Мульти проектор | 1 | Для демонстрации презентаций и видеороликов |
| Экран | 1 |
| нетбук | 1 |
| Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. В.С. Кузнецов , Г.А. Колодницкий. | 1 |
| Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б. Кофмана. Москва «Физкультура и спорт» | 1 |  |
| Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. | 1 |  |
| Гимнастика |  |  |
| Стенка гимнастическая, пролет 0.8м. | 2 |  |
| Бревно гимнастическое напольное | 1 |  |
| Козел гимнастический | 1 |  |
| Конь гимнастический | 1 |  |
| Перекладина гимнастическая | 1 |  |
| Перекладина навесная | 4 |  |
| Брусья гимнастические, параллельные | 1 |  |
| Канат для перетягивания | 2 |  |
| Мост гимнастический | 1 |  |
| Маты гимнастические | 10 |  |
| Мяч набивной (1 кг) | 25 |  |
| Мяч резиновый | 10 |  |
| Скакалка гимнастическая | 10 |  |
| Палка гимнастическая | 25 |  |
| Обруч гимнастический | 15 |  |
| Спортивные игры |  |  |
| Шиты баскетбольные тренировочные | 6 |  |
| Мячи баскетбольные | 46 |  |
| Форма баскетбольная | 12 |  |
| Стойки волейбольные универсальные | 2 |  |
| Сетка волейбольная | 1 |  |
| Мячи волейбольные | 25 |  |
| Фишки для обводки пластмассовые | 25 |  |
| Средства доврачебной помощи |  |  |
| Аптечка медицинская | 3 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Знать\понимать:**

* роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
* положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

**Уметь:**

* выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
* выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
* использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
* применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
* уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
* демонстрировать здоровый образ жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| **Знания** | -владение основными понятиями и категориями в области физической культуры;  -характеристика физической культуры как средства полноценного и всестороннего развития личности; |
| **Понимание** | -описание основных технических элементов основных двигательных действий;  -выбор наиболее эффективных способов действий с учетом поставленной задачи |
| **Использование** | -регулирование физической нагрузки с учетом индивидуальных показателей развития и подготовленности;  -организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой и спортом для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности; |
| **Анализ и синтез** | - анализ (самоанализ) выполнения двигательных действий с учетом требований ;  -составление комплексов ОРУ, акробатических комбинаций на основе имеющегося опыта; |
| **Оценка** | -осознание значимости занятий физкультурой и спортом на формирование здорового образа жизни, для укрепления здоровья; |

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Вид урока** | **Кол-во часов** | **Личностные знания** | **Метапредметные знания** | **Предметные знания** | **Тип урока** | **Дата** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. "Спринтерский бег, эстафетный бег. | Вводный | 1 | Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся: соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; организовывать и проводить подвижные игры. | Текущий |  |
| 2 | "Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Применение знаний и умений | 1 | Понимают значение физического развития. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;  -технически правильно выполнять высокий и низкий старт | Текущий |  |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование. Развитие скоростных качеств, освоение старта из различных положений. | Комбинированный | 1 | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять легкоатлетические упражнения (бег) | Контроль двигательных качеств (бег на 30 метров) |  |
| 4 | "Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование. Развитие скоростных качеств, освоение старта из различных положений. | Комбинированный | 1 | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;  -технически правильно отталкиваться и приземляться | Контроль двигательных качеств |  |
| 5 | "Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств, освоение правил соревнований в спринтерском беге. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся: -характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии; выполнять легкоатлетические упражнения бег на 100 м с высокого и низкого старта. | Текущий |  |
| 6 | "Прыжок в длину способом "согнув ноги". Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств, изучение терминологии прыжков в длину. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять упражнения для развития двигательных навыков;  -технически правильно выполнять забеги на дистанцию 100 м | Контроль двигательных качеств (бег на 100 м) |  |
| 7 | Прыжок в длину способом "согнув ноги". Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств, изучение терминологии метания. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе);  -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега | Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м) |  |
| 8 | "Прыжок в длину способом "согнув ноги". Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств, освоение правил соревнований в прыжках. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  Выполнять легкоатлетические упражнения;  -организовывать и проводить подвижные игры;  -соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств (метание) |  |
| 9 | Прыжок в длину способом "согнув ноги". Метание гранаты. развитие скоростно-силовых качеств; освоение правил соревнований в метании; оценка техники прыжка в длину и метания гранаты. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -технически правильно выполнять упражнения | Текущий |  |
| 10 | Бег на средние дистанции.. | Комбинированный | 1 | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - соблюдать правила соревнований по легкой атлетике | Текущий |  |
| 11 | Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Научатся:  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при беге | Текущий |  |
| 12 | Волейбол. Освоение стойки и передвижения игрока, приема и передачи мяча в парах; изучение техники безопасности. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  Выполнять прием, передачу мяча | Контроль двигательных качеств |  |
| 13 | Волейбол. Освоение стойки и передвижения игрока, приема и передачи мяча в парах; нижней прямой подачи. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений. | Текущий |  |
| 14 | Волейбол. Совершенствование стойки и передвижения игрока, приема и передачи мяча в парах; нижней прямой подачи. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результат. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -выполнять технические упражнения упражнения;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |  |
| 15 | Волейбол. Совершенствование стойки и передвижения игрока, приема и передачи мяча у сетки; нижней прямой подачи. | Комбинированный | 1 | Раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; оговариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  - выполнять правильно технику нижней прямой подачи | Текущий |  |
| 16 | Волейбол. Совершенствование стойки и передвижения игрока, приема и передачи мяча в парах; верхней прямой подачи. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  - выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Текущий |  |
| 17 | Волейбол. Совершенствование стойки и передвижения игрока, приема и передачи мяча у сетки на три. Верхняя прямая подача. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на понимание в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:- выполнять технику перемещений в волейболе | Текущий |  |
| 18 | Волейбол. Освоение прямого нападающего удара. | Комбинированный | 1 | Раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативн*ые: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  - правильной расстановки игроков | Текущий |  |
| 19 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование | Комбинированный | 1 | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  Творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата. | Текущий |  |
| 20 | Волейбол. Верхняя прямая подача в зону по заданию учителя. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование | Комбинированный | 1 | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результат | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  соблюдать правила предупреждения травматизма вовремя занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры | Контроль двигательных качеств (подъем туловища за 30секунд) |  |
| 21 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Тактические действия в игре. | Применение знаний, умений | 1 | Раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и координации | Текущий |  |
| 22 | Волейбол. Тактические и технические действия в игре | Применение знаний, умений | 1 | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  - выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | Текущий |  |
| 23 | Волейбол. Совершенствование стойки и передвижения игрока,освоение позиционного нападения. | Применение знаний, умений | 1 | Принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.  *Регулятивные:* используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  Выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Текущий |  |
| 24 | Волейбол. Совершенствование стойки и передвижения игрока, прямого нападающего удара, свободного нападения | Комбинированный | 1 | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  . | Научатся:  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  -организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |  |
| 25 | Волейбол. Технические действия в игре. учебно тренировочная игра. | Комбинированный | 1 | Раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнении позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | Текущий |  |
| 26 | Волейбол. совершенствование прямого нападающего удара, свободного нападения. | Комбинированный | 1 | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. |  | Текущий |  |
| 27 | Волейбол. совершенствование и применение изученных элементов в игре. | Комбинированный | 1 | Принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; оговариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять упражнения методом круговой тренировки;  - организовывать и проводить подвижные игры | Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) |  |
| 28 | Волейбол. Командные действия в игре. Тактические действия в защите. Передача мяча над собой - зачет | Комбинированный | 1 | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  . | Научатся:  -технически правильно выполнять технику нападающего удара;  Соблюдать правила взаимодействия  с игроками. | Текущий |  |
| 29 | Волейбол. Командные действия в игре. Тактические действия в нападении. | Комбинированный | 1 | Раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями | Текущий |  |
| 30 | Висы. Строевые упражнения. развитие силовых способностей, освоение строевого шага, размыкания и смыкания на месте, ОРУ на месте без предметов. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результат. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки);  -соблюдать правила безопасного поведения во время занятий | Контроль двигательных качеств (подтягивание) |  |
| 31 | Висы. Строевые упражнения. развитие силовых способностей, совершенствование строевого шага, размыкания и смыкания на месте, подъема переворотом в упор, седа ноги врозь (м.), виса лежа, виса присев (д.). | Комбинированный | 1 | принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; оговариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  -выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;  организовывать и проводить подвижные игры в помещении | Текущий |  |
| 32 | Висы. Строевые упражнения. развитие силовых способностей, совершенствование строевого шага, различные висы, ОРУ с гимнастической палкой. | Комбинированный | 1 | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств | Текущий |  |
| 33 | Висы. Строевые упражнения. развитие силовых способностей ОФП, совершенствование различных висов. | Комбинированный | 1 | Адекватная мотивация. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  - организовывать страховку при выполнении упражнений;  - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой | Текущий |  |
| 34 | Силовая подготовка  ОФП(м) Упражнения на равновесие (д) | Комбинированный | 1 | ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  точно бросать мяч;  выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | Текущий |  |
| 35 | Силовая подготовка  ОФП(м) Упражнения на равновесие, элементы ритмической гимнастики (д) | Комбинированный | 1 | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  -технически правильно подъем переворотом ;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. | Текущий |  |
| 36 | Техника опорного прыжка, строевые упражнения. освоение техники прыжка ноги врозь ( козел в ширину, высота 100-110 см.), развитие скоростно-силовых качеств. | Применение знаний и умений | 1 | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -распределять физическую нагрузку во время занятия | Текущий |  |
| 37 | Опорный прыжок, строевые упражнения. совершенствование техники прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.) развитие взрывной силы. | Применение знаний и умений | 1 | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнении позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  - выполнять разбег, отталкивание от мостика | Текущий |  |
| 38 | Опорный прыжок, зачет - техники прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.) | Применение знаний и умений | 1 | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  - организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |  |
| 39 | Силовая подготовка ОФП(м) , элементы ритмической гимнастики (д) | Применение знаний и умений | 1 | учатся нести личную ответственность за здоровый образ жизни | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  -выполнять технику прыжка и приземления | Текущий |  |
| 40 | Силовая подготовка ОФП(м) Упражнения на равновесие, элементы ритмической гимнастики (д)  Зачет - поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой (пресс) | Применение знаний и умений | 1 | учатся нести личную ответственность за здоровый образ жизни | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -технически правильно выполнять строевые упражнения | Текущий |  |
| 41 | Силовая подготовка ОФП(м) Упражнения на равновесие, элементы ритмической гимнастики (д)  Зачет - подтягивание | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Раскрывают внутреннюю позицию школьника | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  - выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Контроль двигательных качеств (поднимание туловища) |  |
| 42 | Акробатика. освоение техники кувырков вперед, назад, стойки на лопатках | Применение знаний и умений | 1 | раскрывают внутреннюю позицию школьника. | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  Технически правильно выполнять группировки при кувырках | Текущий |  |
| 43 | Акробатика. освоение техники двух кувырков слитно, упражнения "Мост" из положения стоя (с помощью) | Комбинированный | 1 | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять технику страховки при лазании по канату | Текущий |  |
| 44 | Акробатика. Лазание и перелазание. освоение техники двух кувырков слитно, упражнения "Мост" из положения стоя (с помощью) развитие координационных способностей. | Применение знаний и умений | 1 | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -технически правильно выполнять упражнение «мост» | Текущий |  |
| 45 | Акробатика. упражнения "Мост" из положения стоя (с помощью) (д); стойка на голове и руках (м) развитие координационных способностей. | Применение знаний и умений | 1 | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  - технически правильно выполнять двух кувырков слитно, группировки | Текущий |  |
| 46 | Акробатика. выполнение акробатической комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей. | Применение знаний и умений | 1 | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  - технически правильно выполнять страховку при выполнении упражнений на канате | Текущий |  |
| 47 | Акробатическая комбинация. ОФП | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  - самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки. | Контроль двигательных качеств (бросок набивного мяча) |  |
| 48 | Попеременный двухшажный ход. изучение правил техники безопасности, подготовка к занятиям по лыжной подготовке, повторение изученного в пятом классе попеременного двухшажного хода. | Применение знаний и умений | 1 | ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять упражнения для развития ловкости и координации; | Текущий |  |
| 49 | Одновременный двухшажный ход. повторение правил техники безопасности, совершенствование попеременного двухшажного хода, освоение одновременного двухшажного хода. | Применение знаний и умений | 1 | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных не стандартных ситуациях. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий по лыжным гонкам | Текущий |  |
| 50 | Подъем "полуелочкой." освоение подъема на лыжах наискось "полуелочкой" | Применение знаний и умений | 1 | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Познавательные:* самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.  *Регулятивные:* используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  - технически правильно выполнять подъемы «полуелочкой» | Текущий |  |
| 51 | Торможение на лыжах. Освоение торможения "упором". | Применение знаний и умений | 1 | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -технически правильно выполнять торможения «упором» | Текущий |  |
| 52 | Торможение на лыжах. освоение торможения «плугом» | Применение знаний и умений | 1 | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - самостоятельно организовывать и проводить разминку. | Текущий |  |
| 53 | Повороты на лыжах. освоение поворота на лыжах «переступанием». | Комбинированный | I | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся: - технически правильно выполнять повороты на лыжах «переступанием» | Текущий |  |
| 54 | Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 2 до 3 км. | Применение знаний и умений | 1 | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять упражнения для развития техники передвижения на лыжах | Текущий |  |
| 55 | Подъемы и спуски со склонов. рассмотрение характерных ошибок при спусках, подъемах, торможении и поворотах; закрепление техники спусков, совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов; применение изученных способов передвижения на дистанции от 2 до 3 км. | Применение знаний и умений | 1 | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных не стандартных ситуациях | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций | Текущий |  |
| 56 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов; проверка умения передвижения по пересеченной местности. | Применение знаний и умений | 1 | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных не стандартных ситуациях | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | Текущий |  |
| 57 | Применение изученных приемов. применение изученных приемов при передвижении на дистанции до 3 км. | Применение знаний и умений | 1 | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных не стандартных ситуациях | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах | Текущий |  |
| 58 | Контроль техники спусков. Совершенствование техники передвижения на лыжах. | Применение знаний и умений | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляю дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | Текущий |  |
| 59 | Применение изученных приемов передвижения на лыжах | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляю дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности | Текущий |  |
| 60 | Развитие скоростной выносливости, изучение правил соревнований на лыжах. | Комбинированный | 1 | ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности | Текущий |  |
| 61 | Тренировочное прохождение дистанции 2 км. совершенствование техники передвижения на лыжах. | Комбинированный | 1 | ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход. | Текущий |  |
| 62 | Тренировочное прохождение дистанции 2 км. Смена лыжных ходов. | Комбинированный | 1 | ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  - соблюдать технику ходов. | Текущий |  |
| 63 | Подвижные игры-эстафеты. развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование техники передвижения на лыжах | Комбинированный | 1 | ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий по лыжной подготовке | Текущий |  |
| 64 | Контроль прохождения дистанции 1-3 км. развитие скоростной выносливости, применение изученных приемов передвижения на лыжах. | Комбинированный | 1 | ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  - технически правильно выполнять подъемы на склонах | Текущий |  |
| 65 | Контроль прохождения дистанции 2-3 км. развитие скоростной выносливости, применение изученных приемов передвижения на лыжах. | Комбинированный | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -выполнять правильно подъемы на склоны. | Текущий |  |
| 66 | Баскетбол. стойки и передвижения игрока, ведения 1-2 мячей в высокой стойке | Изучение нового материала | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | Научатся:  - выполнять игровые упражнения с элементами баскетбола | Текущий |  |
| 67 | Развитие скоросто- силовых способностей. передачи мяча двумя руками от груди и в движении, сочетания приемов ведения, передачи, броска; | Комбинированный | 1 | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и координации | Текущий |  |
| 68 | Сочетания приемов ведения, передачи, броска остановки двумя шагами; изучение правил игры в баскетбол; игра в стритбол. | Применение знаний и умений | 1 | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  организовывать и проводить подвижные игры с мячом;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |  |
| 69 | Развитие взрывной силы Тактические действия в нападении | Изучение нового материала | 1 | ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  - технически правильно выполнять броски мяча по кольцу | Текущий |  |
| 70 | Тактические действия в нападении | Применение знаний и умений | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -выполнять упражнения с элементами баскетбола; -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом | Текущий |  |
| 71 | Бросок в кольцо после ведения. Учебно-тренировочная игра | Применение знаний и умений | 1 | Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык выполнения упражнений с элементами волейбола в паре | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно выполнять броски и передачи мяча | Текущий |  |
| 72 | Развитие координационных способностей; совершенствование элементов игры: стойки и передвижения игрока, ведения мяча в низкой стойке, передачи мяча одной рукой на месте, сочетания приемов ведения, передачи, броска | Применение знаний и умений | 1 | Правила выполнения бросков и ловли волейбольного мяча.  Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие прием решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями | Текущий |  |
| 73 | Развитие освоение ведения мяча с разной высотой отскока, броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, передача мяча одной рукой от плеча в движении, игра (2 x 2, 3 x 3); изучение терминологии баскетбола. | Применение знаний и умений | 1 | Правила и условия проведения игры в волейбол. Целя: учить применять освоенные навыки упражнений с элементами волейбола в игровой деятельности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  Выполнять упражнения с элементами баскетбола во время игры в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 74 | Развитие и совершенствование ведения и передач мяча, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, освоение передачи мяча одной рукой от плеча в движении, игра (2 x 2, 3 x 3); изучение терминологии баскетбола. | Применение знаний и умений | 1 | Развитие координационных способностей. Целя: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  -организовывать и проводить подвижные игры с мячом;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |  |
| 75 | развитие и освоение передачи мяча одной рукой от плеча в движении, игра (2 x 2, 3 x 3); изучение терминологии баскетбола. Нападение быстрым прорывом. | Комбинированный | 1 | Правила безопасного поведения в подвижных и спортивных играх.  Цели: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  -применять элементы баскетбола в игре  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |  |
| 76 | Развитие выносливости. Учебно тренировочная игра. | Комбинированный | 1 | Правила безопасности в упражнениях гимнастики. Цепи: учить упражнениям на гимнастической стенке | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата | Текущий |  |
| 77 | Штрафной бросок. Зонная защита. | Применение знаний и умений | 1 | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -технически правильно выполнять упражнения с мячом;  -организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |  |
| 78 | Тактические и технические действия в игре. Учебная игра (2 x 2, 3 x 3). | Применение Знаний и умений | 1 | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -выполнять упражнения в парах с мячом | Текущий |  |
| 79 | Борьба за мяч под кольцом (развитие силовых способностей) Подбор мяча под кольцом с добиванием мяча в корзину | Применение знаний и умений | 1 | Развитие равновесия.  Цели: закрепить навык упражнений на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях) | *Познавательные:* Ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять упражнения для развития техники владения мячом | Текущий |  |
| 80 | развитие координационных способностей; освоение передачи мяча двумя руками от головы в парах; игра (4 x 4, 3 x 3). | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Развитие силовых качеств.  Цели: закрепить умение лазать по канату в три приема | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии поставленных целей | Научатся:  - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места) |  |
| 81 | Развитие и освоение ведения мяча с изменением направления и отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении, передача мяча на выход | Применение знаний и умений | 1 | Развитие равновесия.  **Цели:** закрепить навыки ходьбы по гимнастическому бревну в различных сочетаниях без потери равновесия | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -выполнять упражнения для развития координации;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |  |
| 82 | Развитие скоростных качеств. бросок мяча в кольцо с отскоком от щита позиционного нападения (5 : 0) | Комбинированный | 1 | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  - технически правильно выполнять бросок мяча одной рукой от плеча | Текущий |  |
| 83 | Развитие координационных способностей; совершенствование стойки и передвижения игрока; освоение новых элементов игры: ведения мяча правой (левой) рукой, перехвата мяча, броска одной рукой от плеча после остановки, передачи мяча двумя руками от груди в тройках и в движении, позиционного нападения (5:0). | Применение знаний и умений | 1 | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные*: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся:  - выполнять упражнения в движении при бросках мяча | Текущий |  |
| 84 | Развитие координационных способностей; совершенствование стойки и передвижения игрока; освоение ведения мяча правой (левой) рукой, перехвата мяча, броска одной рукой от плеча после остановки, передачи мяча двумя руками от груди в тройках и в движении, позиционного нападения (5 : 0). | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Развитие силы в подтягивании на перекладине. Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -организовывать и проводить подвижные игры;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | Контроль двигательных качеств (подтягивание) |  |
| 85 | развитие освоение ведения мяча правой (левой) рукой, перехвата мяча, броска одной рукой от плеча после остановки | Комбинированный | 1 | Как выполнять серию кувырков вперед  Цели: учить выполнять связку упражнений на перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -технически правильно выполнять упражнения;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физически ми упражнениями | Текущий |  |
| 86 | Развитие координационных способностей; совершенствование стойки и передвижения игрока; освоение ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника, перехвата мяча, броска одной рукой от плеча после остановки, позиционного нападения через заслон. | Изучение нового материала |  | Развитие гибкости в упражнениях акробатики.  Цели: учить выполнять упражнения для коррекции зрения | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.  *Регулятивные*: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  - организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью | Текущий |  |
| 87 | Развитие освоение ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника, перехвата мяча, броска одной рукой от плеча после остановки, позиционного нападения через заслон. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики | *Познавательные*: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. |  | Текущий |  |
| 88 | Развитие координационных способностей; ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника, перехват мяча. Штрафной бросок - учет | Изучение нового материала | 1 | Развитие гибкости в упражнениях акробатики. Цели: учить выполнять упражнения для коррекции зрения | *Познавательные*: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативны*е: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  - организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью | Текущий |  |
| 89 | Развитие силовых способностей, ведения мяча с сопротивлением защитника, перехвата мяча, броска одной рукой от плеча после остановки, позиционного нападения через заслон. Тактические действия в нападении. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.  Цели: учить выполнять комбинацию упражнений акробатики | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять упражнения гимнастики для глаз;  - выполнять технику нападения | Контроль двигательных качеств (бросок набивного мяча) |  |
| 90 | Развитие взрывной силы. Нападение быстрым прорывом. | Применение знаний и умений | 1 |  | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  - выполнять ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника | Текущий |  |
| 91 | Развитие скоростных качеств, перехват мяча, бросок одной рукой от плеча после остановки, позиционного нападения через заслон, нападения быстрым прорывом. | Комбинированный | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Текущий |  |
| 92 | Тактические и технические действия в игре. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -характеризовать способы закаливания организма;  -технически правильно выполнять челночный бег | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |  |
| 93 | техника безопасности, Техника прыжка в высоту способом перешагивания. Метание малого мяча. развитие скоростно-силовых качеств, метания теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега) |  |
| 94 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. развитие скоростно-силовых качеств, освоение прыжка в высоту способом "перешагивание, метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  - оценивать величину нагрузки по частоте пульса  - выполнение техники прыжка | Контроль двигательных качеств (бег на 60 м) |  |
| 95 | Прыжок в высоту -учет Метание малого мяча с 3-5 шагов на дальность. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | *Познавательные:* самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  -равномерно распределять физическую нагрузку;  -оценивать величину нагрузки по частоте пульса | Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м) |  |
| 96 | Метание гранаты развитие скоростно-силовых качеств, Прыжок в длину с разбега | Комбинированный | I | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -подбирать эстафеты и формулировать их правила;  -организовывать и проводить «Веселые старты»;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега Метание гранаты на дальность - учет | Комбинированный | 1 | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; оговариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -соблюдать правила техники метания и прыжка | Текущий |  |
| 98 | Спринтерский бег, эстафетный бег. освоение высокого старта, Специальные беговые упражнения. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять технику высокого старта | Контроль двигательных качеств (бег на 30 м) |  |
| 99 | Спринтерский бег, эстафетный бег. освоение высокого старта, бега по дистанции 40 - 50м., развитие скоростных качеств. | Применение знаний и умений | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  -выполнять технику высокого старта |  |  |
| 100 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование стартов из различных положений, финиширования, развитие скоростных качеств. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные*: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  - выполнять старты из различных исходных положений | Контроль двигательных качеств |  |
| 101 | Техника бега на средние дистанции. | Применение знаний и умений | 1 | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способ решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  - контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий | Текущий |  |
| 102 | Развитие выносливости | Комбинированный | 1 | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  Распределять силы при беге на длинные дистанции | Текущий |  |