Рассмотрено на
заседании МО
учителей общественных
наук и спорта
руководитель МО
И.Н.Кузьмина
Протокол № 01
от «29» августа 2023г.

_____

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2023г.

Костина
Марина
Михайловна

Подписан: Костина Марина Михайловна
DN: C=RU, S=Волгоградская область, L=Ленинск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "" ЛЕНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1""
ЛЕНИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ", СНИЛС=01454997742, ИНН=341500342135, E=mkcsuo-buh@mail.ru, G=Марина Михайловна, SN=Костина, CN=Костина Марина Михайловна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-09-27 14:27:28
Foxit Reader Версия: 9.7.0

Утверждаю
директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ № 91
от«31» августа 2023г.

_____

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

Рабочая программа по физической культуре
для 11 класса
на 2023-2024 учебный год

\

Составитель: Кочнев Андрей Васильевич,
учитель физической культуры
МКОУ «ЛСОШ № 1»

Ленинск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 11 класса (юноши) разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего

образования;

2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования;
3. Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2014. - 128 с.
4. Основной образовательной программы среднего общего образования образовательной организации.

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

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

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения получен-ных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования

учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся,

материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями; реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкуль-турной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собст-венного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Количество часов в год: 102

Количество часов в неделю: 3

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре. 10-11 классы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) 10 класс	Количество часов (уроков) 11 класс
1	**Базовая часть**	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
2	**Вариативная часть**	15	15
2.1	Баскетбол	15	15
	итого	102	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания,

способы саморегуляции и самоконтроля. Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

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, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), 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 физи-ческими 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.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (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 по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры. В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр , закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на тактику развития способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованим ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10-11 классе продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, группо-выми и командными тактическими действиями.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Гимнастика с элементами акробатики. В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старщих классов, прежде всего, направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии.

Легкая атлетика. В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей.

Продолжается углубленное изучение освоенных в 9 классах различных спортивных способов прыжков.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Выпускник на базовом уровне научится:

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

* самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	**Физические упражнения**	**10 класс**
Скоростные	Бег 30 м	**5,0** с
	Бег 100 м	**14,3** с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	**10** раз
	Прыжок в длину **с** места, см	**215 см**
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км	**13** мин **50** с

двигательные умения, навыки и способности:

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М 15—25 м; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 15—20 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине; выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы; лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость;

в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств;

в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

Способы физкультурно-оздоровательной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Уровень физической подготовленности обучающихся 16 лет

№ п/п	**Физические способности**	**Контрольное упражнение (тест)**	**Уровень**		
			Низкий	Средний	**Высокий**
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше
2	Координацион-ные	Челночный бег 3 х 10 м, с	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	180 и ниже	195—210	230 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1100 и ниже	1200—1400	1500 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	5 и ниже	9—12	15 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4 и ниже	8—9	11 и выше

Уровень физической подготовленности обучающихся 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	5,1	5,0—4,7	4,3
2	Координаци-онные	Челночный бег 3 х 10 м, с	8,1	7,9—7,5	7,2
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	190	205—220	240
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1100	1200—1400	1500 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	5	9—12	15
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пере-кладине из виса, кол-во раз	5	9—10	12

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты. Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти.качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значи-мых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

* готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

* готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

* российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, к его защите;

* уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за - свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

* формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

* воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

* принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

* способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

* формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

* развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности, способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе, в подготовке к семейной жизни:

* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

* положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

* уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;

* осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

* готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

* потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

* готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в

жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

* владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

* оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

* выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

* организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения постав-ленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

* искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познава-тельные) задачи;

* критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

* использовать различные модельно-схематические средства для представления

существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и

умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической куль-турой.

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

В области познавательной культуры:

* знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

* знания о направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготов-ленности;

* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представле-ниями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность обучающихся в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение следующим качественным критериям: степень владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыщущих возрастных этапах, юноши должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1) Учебники и учебные пособия:

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс. -М.: Просвещение, 2016.
2. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. - М.: «Высшая школа», 2011.
3. Киселёв П.А., Киселёва СБ. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным - М.: Глобус, 2008.
4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2015.
5. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. -М.: Дрофа, 2010, 144с
6. В.С. Родиченко. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования. - М.: Советский спорт, 2014.

2) Учебно-информационные ресурсы:

Электронный адрес	*Название сайта*
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.ucheba.com/	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net	Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей)
http://www.courier.com.ru	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru	Электронный журнал «Вестник образования»
https://l сентября.рф/	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru/	Издательский дом «Советский спорт»
http://www.fio.ru/	Федерация Интернет образования
https://www.russiatourism.ru/	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://www.teoriya.ru/ru	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www.minsport.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http ://www. fizkulturavshkole.ru	Сайт «Физическая культура в школе»
http://www.schoolpress.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http ://federalbook.ru	Федеральный справочник «Спорт России»

3) Технические средства обучения и учебное оборудование:

* комплект оборудования для гимнастики;
* комплект оборудования для ОФП;
* комплект оборудования для легкой атлетики;
* комплект оборудования для баскетбола;
* комплект оборудования для волейбола.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 11 КЛАСС

№ урока, дата	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности обучающихся	Требования к уровню подготовки обучающихся			Д/З
				предметные	метапредметные	личностные	
РАЗДЕЛ «ЛЕГКАЯ А ТЛЕТИКА»							
1	Спринтерский бег	Низкий старт, стартовый разгон до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по технике безопасности.	**Осваивать** технику спринтерского и эстафетного бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
2	Спринтерский бег	Низкий старт, стартовый разгон до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	**Осваивать** технику спринтерского и эстафетного бега. **Демонстрировать** технику передачи эстафетной палочки. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Раскрывать** роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1
3	Спринтерский бег	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	**Осваивать** технику спринтерского и эстафетного бега. **Демонстрировать** технику низкого старта и бега по дистанции.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1

		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** передачу эстафетной палочки.		основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники спринтерского бега.		
4	Спринтерский бег	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Роль физической культуры и спорта в поддержании репродуктивных функций человека, сохранении его творческой активности и долголетия.	**Демонстрировать** технику низкого старта и эстафетного бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** передачу эстафетной палочки. **Раскрывать** роль физической культуры и спорта в поддержании репродуктивных функций человека, сохранении его творческой активности и долголетия.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники спринтерского бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1
5	Спринтерский бег	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском и эстафетном беге.	**Демонстрировать** результат в беге на 100 м. **Проявлять** качества силы, быстроты, координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** правила эстафетного бега в условиях учебной деятельности. **Знать** правила соревнований в спринтерском и эстафетном беге.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.	**Осваивать** технику прыжка «прогнувшись» и метания гранаты на дальность. **Проявлять** качества силы,	Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги»	Планировать собственную деятельность, распределять	Проявлять положительные качества личности и управлять своими	Комплекс 1

	Метание гранаты на дальность	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность.	быстроты и координации при выполнении прыжков и метания. **Выполнять** правила по прыжкам в длину и метания гранаты в условиях учебной деятельности.	и метания гранаты на дальность.	нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Метание гранаты на дальность	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Приземление. Четночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Осваивать** технику метания гранаты. **Демонстрировать** технику отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания. **Выполнять** правила по прыжкам в длину и метания гранаты в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метания гранаты на дальность.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку при выполнении техники прыжка в длину способом «прогнувшись» и метания гранаты.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Метание гранаты на дальность	Прыжок в длину способом «прогнувшись» на результат. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	**Демонстрировать** результат в прыжках в длину способом «прогнувшись». **Осваивать** технику метания гранаты. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания. **Знать** правила соревнований по прыжкам в длину в условиях соревновательной деятельности.	Выполнять технику прыжка в длину «прогнувшись» и метание гранаты на дальность.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и метания гранаты на дальность.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1

9	Метание гранаты	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	**Демонстрировать** результат метания гранаты с разбега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** метание гранаты на результат **Знать** правила соревнований по прыжкам в длину и метания.	Выполнять технику метания гранаты и челночного бега.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
10	Бег на средние дистанции	Бег на средние дистанции. ОРУ в движении. Челночный бег. Развитие выносливости и ловкости. Тактика бега на средние дистанции.	**Осваивать** технику бега на средние дистанции и челночного бега. **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** тактику бега на средние дистанции.	Выполнять технику бега на средние дистанции, челночного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1
11	Бег на средние дистанции	Бег на средние дистанции. ОРУ в движении. Челночный бег. Развитие выносливости и ловкости. Тактика бега на средние дистанции.	**Осваивать** технику бега на средние дистанции и челночного бега. **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега на средние дистанции челночного бега.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку бега на средние дистанции и челночного бега.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1

12	Бег по пересеченной местности	Бег 19 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Демонстрировать** технику бега по пересеченной местности и преодоления горизонтальных препятствий. **Демонстрировать** умения в спортивной игре «Лапта». **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1
13	Бег по пересеченной местности	Бег 19 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости и ловкости. Основы организации двигательного режима.	**Демонстрировать** технику бега по пересеченной местности и преодоления горизонтальных препятствий. **Осваивать** технику спортивной игры «Лапта». **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** основы организации двигательного режима.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
14	Бег по пересеченной местности	Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Осваивать** технику бега по пересеченной местности и преодолевать вертикальные препятствия способом напрыгивания и технику спортивной игры «Лапта». **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий способом «напрыгивание».	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; произво-	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1

			местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	дить самооценку техники бега по пересеченной местности.		
15	Бег по пересеченной местности	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Осваивать** технику бега по пересеченной местности и преодолевать вертикальные препятствия способом напрыгивания и технику спортивной игры «Лапта». **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий способом «напрыгивание». Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1
16	Бег по пересеченной местности	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности (укрепление здоровья и содействие творческому долголетию).	**Осваивать** технику бега по пересеченной местности и преодоления вертикальных препятствий прыжком и технику спортивной игры «Лапта». **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности (укрепление здоровья и содействие творческому долголетию).	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку бега по пересеченной местности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1

17	Бег по пересеченной местности	Бег 22 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Демонстрировать** технику бега по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий прыжком. **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
18	Бег по пересеченной местности	Бег 22 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Подбор форм занятий физическими упражнениями в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	**Демонстрировать** технику бега по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий прыжком. **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила подбора форм занятий физическими упражнениями в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить оценку техники бега по пересеченной местности одноклассников.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1

19	Бег по пересеченной местности	Бег 22 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости и ловкости.	**Демонстрировать** технику бега по пересеченной местности. **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий различным способом. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Технически правильно выполнять двигательные, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1
20	Бег по пересеченной местности	Бег 6 км по пересеченной местности без учета времени. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». Профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	**Демонстрировать** технику бега по пересеченной местности. **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** особенности профилактических мероприятий (гигиенические процедуры, закаливание) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить оценку техники бега по пересеченной местности одноклассников.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1

РАЗДЕЛ «ГИМНАСТИКА»							
21	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Уголв упоре. Развитие силы и координации. Инструктаж по технике безопасности.	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Выполнять** технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
22	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади. Уголв упоре. Развитие силы и координации. Правила соревнований по гимнастике.	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Знать** правила соревнований по гимнастике.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1
23	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем в упор силой. Подъем переворотом. Развитие силы и координации. Восстановительные ме-	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Знать** особенности восстановительных мероприятий (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники выпол-	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2

		ропрятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.		нения упражнений в висе.		
24	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на пере-кладине. Подъем перево-ротом. Развитие силы и координации.	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить оценку техники выполнения упражнений в висе у одноклассников.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2
25	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колоны по одному в колону по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Технически правильно выполнять двигательные, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2
26	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колоны по одному в колону по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и подтягивания в висе. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Знать** правила выполнения упражнений для развития силы.	Выполнять комбинацию на гимнастической скамейке на высоком техническом уровне, выполнять подтягивание в висе.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2

		плечах из седа ноги врозь. Развитие силы и координации. Правила выполнения упражнений для развития силы.			опыта; производить самооценку выполнения комбинации упражнений на гимнастической скамейке		
27	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колоны по одному в колону по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и подтягивания в висе на результат. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Выполнять комбинацию на гимнастической скамейке на высоком техническом уровне, выполнять подтягивание в вис-е.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2
28	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колоны по одному в колону по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и подтягивания в висе на результат. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Выполнять комбинацию на гимнастической скамейке на высоком техническом уровне, выполнять подтягивания в висе.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревнователь-ной деятельно-сти.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2
29	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колоны по одному в колону по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и подтягивания в висе на результат. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Выполнять комбинацию на гимнастической скамейке на высоком техническом уровне, выполнять подтягивания в висе.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревнователь-ной деятельно-сти.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2

30	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см. Развитие силы и координации. Правила выполнения упражнений для развития гибкости.	**Демонстрировать** технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. **Знать** правила выполнения упражнений для развития гибкости.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения опорного прыжка.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить оценку техники опорного прыжка одноклассников.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см. Развитие силы и координации.	**Демонстрировать** технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении опорного прыжка.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения опорного прыжка.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку техники опорного прыжка.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Правила выполнения упражнений для развития ловкости.	**Демонстрировать** технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. **Знать** правила выполнения упражнений для развития ловкости.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения опорного прыжка.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2

33	Акробатика	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Лазанье по двум канатам без помощиног. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие координационных и силовых способностей.	**Демонстрировать** технику акробатических упражне-ний и лазания по канату. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастиче-ские комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату без помощиног.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревнователь-ной деятельно-сти.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2
34	Акробатика. Строевые упражнения	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Лазанье по двум канатам без помощиног. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье.	**Демонстрировать** технику акробатических и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Знать** о вредных привычках (курение, алкоголизм, наркомания), причинах их возникновения и пагубном влиянии на организм человека, его здоровье.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату без помощиног.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2
35	Акробатика	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот боком;	**Демонстрировать** технику акробатических упражне-ний и лазания по канату. **Проявлять** качества силы и координации при выполне-	Выполнять акробатические и гимнастиче-ские комбинации на высоком	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2

		прыжки в глубину. ОРУ с гантелями. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие координационных и силовых способностей.	нии акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату.	и соревновательной деятельности.		
36	Акробатика	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие координационных и силовых способностей.	**Демонстрировать** технику акробатических упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2
37	Акробатика	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Лазание по шесту. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Демонстрировать** технику акробатических упражнений и лазания по шесту. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технич-	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и оценку одноклассников	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2

		прыжки в глубину. ОРУ с гантелями. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие координационных и силовых способностей.	нии акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату.	и соревновательной деятельности.		
36	Акробатика	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие координационных и силовых способностей.	**Демонстрировать** технику акробатических упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2
37	Акробатика	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Лазание по шесту. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Демонстрировать** технику акробатических упражнений и лазания по шесту. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технич-	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и оценку одноклассников	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2

				ного выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по шесту в три приема.	при выполнении акробатических упражнений.		
38	Акробатика	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Лазание по шесту. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Демонстрировать** технику акробатических упражнений при выполнении комбинации. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по шесту в три приема.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении акробатических упражнений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2
РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»							
39	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по технике безопасности.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Выполнять** технику безопасности на уроках.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2

40	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
41	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности. **Знать** правила игры в волейбол.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
42	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приемов игры в волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3

43	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Верхняя переда-ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Находить ошиб-ки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
44	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности. **Знать** способы индивидуальной организации занятий физическими упражнениями оздоровительно-корригирующей направленности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельно-сти.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
45	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые дейст-вия в условиях учебной дея-тельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включать-ся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3

		Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.					
46	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** жесты судей при игре в волейбол.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Комплекс 3
47	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и оценку выполнения одноклассниками технических приемов игры в волейбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
48	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.	Выполнять технические приемы в волейболе на	Технически правильно выполнять двигательные, использовать их	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними	Комплекс 3

		Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать способы планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями оздоровительно - корригирующей направленности.	высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	в игровой и соревновательной деятельности.	общий язык и общие интересы.	
49	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
50	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3

51	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
52	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально - ориентированной направленности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приемов при игре в волейбол.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
53	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техни-	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уваже-	Комплекс 3

		нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	ческом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	и соревновательной деятельности.	ния и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
54	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить оценку своих одноклассников при выполнении технических приемов, при игре в волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
55	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование,страховка	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить оценку своих	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3

		блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			одноклассников при выполнении технических приемов, при игре в волейбол.		
56	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индиви-дуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координацион-ных способностей.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техни-ческом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двига-тельные действия, использовать их в игровой и соревнователь-ной деятельно-сти.	Оказывать бескор-ыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком-плекс 3
57	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Верхняя переда-ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по технике безопасности.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техни-ческом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включать-ся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уваже-ния и доброжела-тельности, взаимо-помощи и сопере-живания.	Ком-плекс 3
58	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Верхняя переда-ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.	Выполнять технические приемы в волейболе на	Технически пра-вильно выполнять двигательные дей-ствия, использо-	Проявлять положи-тельные качества личности и управлять своими	Ком-плекс 3

		нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	высоком техни-ческом уровне. Применять тех-нические прие-мы при игре в волейбол.	вать их в игровой и соревновательной деятельно-сти.	эмоциями в различ-ных (нестандарт-ных) ситуациях и условиях.	
59	Волейбол	Стойки и передвижение игроков. Верхняя переда-ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техни-ческом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), давать им объек-тивную оценку на основе осво-енных знаний и имеющегося опыта. Произво-дить оценку своих одно-классников при выполнении технических приемов, при игре в баскетбол.	Проявлять дисци-плинированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 3
60	Баскетбол	Совершенствование пе-редвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной от пле-ча. Быстрый прорыв 2х1. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности. **Выполнять** технику безопасности при игре в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техни-ческом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спосо-бы их исправления. Произво-дить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	Оказывать беско-рыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. -	Ком-плекс 3

61	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв 2х1. Развитие скоростных и координационных качеств.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
62	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв 3х2. Развитие скоростных и координационных качеств.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
63	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной от пле-ча. Быстрый прорыв 3х2. Развитие скоростных и координационных качеств. Понятие о телосложении.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности. **Знать** понятие «телосложение».	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спосо-бы их исправления. Произво-дить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3

64	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита 2-3. Развитие скоростных и координационных качеств.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять техниче-ские приемы при игре в баскетбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
65	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2-3. Развитие скоростных и координационных качеств. Жесты судьи.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности. **Знать** жесты судьи в баскетболе.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
66	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2-3. Развитие скоростных качеств. Характеристика основных типов телосложения.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности. **Знать** характеристику основных типов телосложения.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спосо-бы их исправления. Произво-дить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3

67	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2-3. Развитие скоростных и координационных качеств.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при иг-ре в баскетбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельно-сти	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
68	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 3-2. Развитие скоростных и координационных качеств.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
69	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 3-2. Развитие скоростных и координационных качеств.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3

70	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2-1-2. Развитие скоростных качеств.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спосо-бы их исправления. Произво-дить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
71	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2-1-2. Развитие скоростных качеств.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), давать им объек-тивную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
72	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в баскетбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревнователь-ной деятельно-сти.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

		(вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.					
73	Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопро-тивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, вы-бивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техни-ческом уровне. Применять тех-нические прие-мы при игре в баскетбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включать-ся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и добро-желательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком-плекс 3
74	Баскетбол	Совершенствование пе-редвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивле-нием. Ведение мяча с со-противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивле-нием. Сочетание прие-мов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, вы-бивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быст-роты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техни-ческом уровне. Применять тех-нические прие-мы при игре в баскетбол.	Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), давать им объек-тивную оценку на основе осво-енных знаний и имеющегося опыта. Произво-дить самооценку технических приемов игры в баскетбол.	Проявлять положи-тельные качества личности и управ-лять своими эмоциями в различ-ных (нестандарт-ных) ситуациях и условиях.	Ком-плекс 3

РАЗДЕЛ «ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ»							
75	Самбо	Приемы самостраховки. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Бой петухов». Развитие силовых способностей. Техника безопасности при занятиях самбо.	**Осваивать** технику самбо. **Проявлять** качества силы и координации при проведении единоборств. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Выполнять** технику безопасности при занятиях самбо.	Выполнять технические приемы в самбо на высоком техническом уровне. Применять технические приемы в учебной схватке.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
76	Самбо	Приемы самостраховки. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Учебная схватка.	**Осваивать** технику самбо. **Проявлять** качества силы и координации при проведении единоборств. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в самбо на высоком техническом уровне. Применять технические приемы в учебной схватке.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

		Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Бой петухов». Развитие силовых способностей.					
77	Самбо	Приемы самостраховки. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Сила и ловкость». Развитие силовых способностей.	**Осваивать** технику самбо. **Проявлять** качества силы и координации при проведении единоборств. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в самбо на высоком техническом уровне. Применять технические приемы в учебной схватке.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
78	Самбо	Приемы самостраховки. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Освобождение от захва-	**Осваивать** технику единоборств. **Проявлять** качества силы и координации при проведении единоборств. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** способы регулирования массы тела.	Выполнять технические приемы в самбо на высоком техническом уровне. Применять технические приемы в учебной схватке.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов единоборств.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3

		тов. Приемы борьбы за выгодное положение Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Часовые и разведчики». Развитие силовых способностей. Способы регулирования массы тела.					
79	Самбо	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Часовые и разведчики». Развитие силовых способностей.	**Осваивать** технику самбо. **Проявлять** качества силы и координации при проведении единоборств. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в самбо на высоком техническом уровне. Применять технические приемы в учебной схватке.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
80	Самбо	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	**Осваивать** технику самбо. **Проявлять** качества силы и координации при проведении единоборств. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технические приемы в самбо на высоком техническом уровне. Применять технические приемы в учебной схватке.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревнователь-ной деятельно-сти.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

		Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Развитие силовых способностей.					
81	Самбо	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия. Силовые упражнения и единоборства в парах. Развитие силовых способностей. Использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Осваивать технику единоборств. **Проявлять** качества силы и координации при проведении единоборств. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать об использовании использовать корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Выполнять технические приемы в самбо на высоком техническом уровне. Применять технические приемы в учебной схватке.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов единоборства.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4
82	Самбо	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова	Осваивать технику самбо. **Проявлять** качества силы и координации при проведении единоборств. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в самбо на высоком техническом уровне. Применять технические приемы в учебной схватке.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов в учебной схватке.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4

		сухожилия. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Развитие силовых способностей.					
83	Самбо	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Развитие силовых способностей.	**Осваивать** технику самбо. **Проявлять** качества силы и координации при проведении единоборств. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в самбо на высоком техническом уровне. Применять технические приемы в учебной схватке.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов в учебной схватке.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4

РАЗДЕЛ «КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА»							
84	Бег по пересеченной местности	Бег 17 мин по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по технике безопасности.	**Осваивать** технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий и спортивной игры «Лапта». **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной игры «Лапта».	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4
85	Бег по пересеченной местности	Бег 18 мин по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Демонстрировать** технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий и спортивной игры «Лапта». **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной игры «Лапта».	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4
86	Бег по пересеченной местности	Бег 19 мин по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	**Осваивать** технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствии и технику спортивной игры «Лапта». **Проявлять** качества выносливости и координации	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в разлинных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4

		Спортивная игра «Лапта». Основы развития выносливости в процессе проведения индивидуальных занятий.	при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** основы развития выносливости в процессе проведения индивидуальных занятий.	Выполнять технические приемы спортивной игры «Лапта».	имеющегося опыта. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности.		
87	'Бег по пересеченной местности	Бег 18 мин по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Осваивать** технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий напрыгиванием и технику спортивной игры «Лапта». **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной игры «Лапта».	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку техники бега по . пересеченной местности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4
88	Бег по пересеченной местности	Бег 19 мин по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Осваивать** технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком и технику спортивной игры «Лапта». **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной игры «Лапта».	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4

89	Бег по пересеченной местности	Бег 20 мин по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Осваивать** технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком и технику спортивной игры «Лапта». **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной игры «Лапта».	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания.	Комплекс 4
90	Бег по пересеченной местности	Бег 20 мин по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Осваивать** технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий и технику спортивной игры «Лапта». **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной игры «Лапта».	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4
91	Бег по пересеченной местности	Бег 22 мин по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Осваивать** технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий и технику спортивной игры «Лапта». **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной игры «Лапта».	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4

92	Бег по пересеченной местности	Бег 5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	**Демонстрировать** технику бега по пересеченной местности и технику спортивной игры «Лапта». **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые дейст-вия в условиях учебной дея-тельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной игры «Лапта».	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4
93	Спринтерский бег	Низкий старт и старто-вый разгон 30-40 м. Стар-товый разгон. Бег по дис-танции (70-80 м). Эста-фетный бег (передача эс-тафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	**Осваивать** технику спринтерского и эстафетно-го бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** передачу эстафетной палочки.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спосо-бы их исправле-ния. Произво-дить самооценку техники спринтерского бега.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4
94	Спринтерский бег	Низкий старт и старто-вый разгон 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круго-вая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы развитие быстроты в процессе проведения индивидуальных занятий.	**Осваивать** технику спринтерского и эстафетно-го бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Знать основы развития быстроты в процессе проведения индивидуаль-ных занятий.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), . давать им объек-тивную оценку на основе осво-енных знаний и имеющегося опыта; произво-дить самооценку техники спринтерского бега.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт-ных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4

95	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	**Осваивать** технику спринтерского и эстафетного бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4
96	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	**Осваивать** технику спринтерского и эстафетного бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4
97	Спринтерский бег	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	**Демонстрировать** результат в беге на 100 м. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Технически правильно выполнять двигательные, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4
98	Прыжок в высоту. Метание гранаты	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	**Осваивать** технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» и метания гранаты на дальность с 5-6 шагов. **Проявлять** качества силы,	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание гранаты.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестан-	Комплекс 4

		Специальные беговые упражнения.	быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.		освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники прыжка в высоту способом перешагивания.	дартных) ситуациях и условиях.	
99	Прыжок в высоту. Метание гранаты	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	**Демонстрировать** технику спринтерского бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учеб-ной деятельности.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание гранаты.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спосо-бы их исправления; производить самооценку и оценку одно-классников при выполнении техники прыжка в высоту.	Проявлять дисци-плинированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 4
100	Прыжок в высоту. Метание гранаты	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	**Осваивать** технику прыжка в высоту и метания гранаты. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжко-вых упражнений и метание гранаты. **Выполнять** метание грана-ты на заданное расстояние.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание гранаты на заданное расстояние.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать беско-рыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком-плекс 4
101	Прыжок в высоту. Метание гранаты	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание гранаты на даль-	**Осваивать** технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метания гранаты.	Выполнять технику прыжка в высоту спосо-бом	Характеризовать явления (дейст-вия и поступки), давать им объек-	Активно включаться в общение и взаимо-действие со сверст-никами на принципах	Ком-плекс 4

		ность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание гранаты на дальность. Знать правила соревнований по прыжкам в высоту.	и метание гранаты.	тивную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники метания гранаты.	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
102	Прыжок в высоту. Метание гранаты	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание гранаты 150 г на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Осваивать** технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метания гранаты. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в высоту и метания гранаты. Выполнять метание гранаты на дальность.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метания гранаты.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники метания гранаты.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4