

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Правдинского муниципального округа «Средняя школа п. Дружба»

238405, Россия, Калининградская область, Правдинский район,

поселок Дружба, ул. Школьная, 7

тел/факс: 8(401-57) 7-74-42 e-mail: drujba07@bk.ru

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

\_\_\_\_\_  
Протокол №11

от "27" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

\_\_\_\_\_  
М.А. Рог Приказ №108/2

от "27" 06 2022 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «физическая культура» для 11 класса среднего общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шепелева Любовь Алексеевна

п. Дружба 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации.

**Цель программы** Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

**Одна из основных задач** – организация работы по овладению учащимися прочными и осознанными знаниями. **Программа построена** с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой **целостный документ**, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

### 1.1 Цели и задачи.

Изучение предмета **физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **1.2. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа.**

Данная рабочая программа составлена на основании:

### **1.1 Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа.**

- Федеральный закон от 9 декабря 2012 года N 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.07.2021) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию,

- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254

"Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.11.2021 № 819

"Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего,

среднего общего образования".

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2021 № 03–1899 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и 234 учебными пособиями) обучающихся в 2022/23 учебном году» разъяснен порядок использования учебно-методических комплектов в период перехода на обновленные ФГОС 2021
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 N 115;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 15.04.2022 N 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;

### **1.3. Сведения о программе.**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, автор: Лях В.И. Издательство: Издательство Просвещения 2018 г. Данная рабочая программа по физической культуре определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

### **1.4. Обоснование выбора программы.**

Программа написана на основе Обязательного минимума содержания начального, основного и среднего (полного) общего образования и действующих примерных программ по предмету «Физическая культура» для 1–4, 5–9 и 10–11 классов. Программа состоит из трех разделов, посвященных соответственно начальной, основной и средней школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры (рассмотрены базовая и вариативная составляющие программного материала). Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

### **1.5. Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки обучающихся.**

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам.

### **1.6. Информация о количестве учебных часов.**

В соответствии с учебным планом, а также годовым календарным учебным графиком, рабочая программа (практика) рассчитана на 3 учебных часа в неделю и 102 часов в год.

### **1.7 Формы организации образовательного процесса.**

- основная форма — урок
- экскурсии
- проектная деятельность
- применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, онлайн-курсы, обеспечивающие для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Согласно уставу ГБОУ Гимназии №61 и локальному акту общеобразовательного учреждения основными видами контроля считать текущий (на каждом уроке), тематический (осуществляется в период изучения той или иной темы), промежуточный (ограничивается рамками четверти, полугодия), итоговый (в конце года).

### **1.8 Виды и формы контроля**

Формами контроля может быть:

- зачет,
- практическая работа,
- контрольная работа;
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения.

### **1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций.**

Определение значения систематических занятий **физкультурой** для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям **физической культурой** и спортом.

- общекультурная компетенция,
- учебно-познавательная компетенция,
- коммуникативная компетенция,
- социально-трудовая компетенция,
- компетенция личностного самосовершенствования.

Данные компетенции формируются через УУД.

**Ожидаемые результаты в конце учебного года**

**Общекультурная компетенция.** Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к системным занятиям физической культурой и спортом

**Учебно-познавательная компетенция.** Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; овладение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки при регулярных занятиях спортом

**Коммуникативная компетенция.** Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии

**Социальная компетенция.** Умение использовать средства физической культуры для подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

**Личностная компетенция.** Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

#### **1.10. Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре (предметные результаты)**

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

##### ***Личностные результаты должны отражать:***

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

##### **Предметные результаты должны отражать:**

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью ( оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

#### ***Метапредметные результаты должны отражать:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### **1.11. Виды и формы контроля.**

Согласно уставу ГБОУ Гимназии №61 и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года).

**Формами контроля** может быть:

- зачет,
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения;

## Содержание учебного предмета

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел **«Гимнастика с основами акробатики»** включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел **«Легкая атлетика»** включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел **«Спортивные игры»** включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

подраздел **«Настольный теннис»**, включает в себя освоение технических действий, совершенствование ранее разученных приемов

Реализация учебной программы обеспечивается УМК в списке учебников, используемых в 2020-2021 учебном году:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2018 г. Лях В.И.

Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.

Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. Учебно-методическое пособие. Погадаев Г.И. М. Дрофа 2012 г.

Универсальные учебные действия школьников. М.П.Калинина Методическое пособие СПб из-во ООО «Архей»



Внеурочная деятельность учащихся Футбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Волейбол Пособие для учителей физкультуры

Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

### Место предмета в учебном плане ОУ

Курс «физической культуры» рассчитан на 102 часа в 10 -11 классах.

### Тематическое планирование

| №   | Вид программного материала          | Количество часов |
|-----|-------------------------------------|------------------|
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика                     | 36               |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики  | 12               |
| 1.4 | Волейбол                            | 38               |
| 2.1 | Настольный теннис                   | 8                |
| 2.2 | Баскетбол                           | 8                |
|     | <b>Всего часов</b>                  | <b>102</b>       |

Тематическое планирование

11 класс

В.И.Лях, А. А. Зданевич 102 часа

| № п/п                                 | Тема урока   | Тип урока                 | Элементы содержания   | Основные понятия   | УУД  | Контроль и учёт знаний | Дата проведения |      |
|---------------------------------------|--|---------------------------|---|--|--|------------------------|-----------------|------|
|                                       |  |                           |   |  |  |                        | План            | Факт |
| <b>Раздел - Лёгкая атлетика (18ч)</b> |  |                           |   |  |  |                        |                 |      |
| 1                                     | Основы знаний.<br>Т/Б на уроках л/а.<br>Тесты.                                 | Изучение нового материала | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(15-20 м.) и бег с ускорением. | Правила поведения, техника безопасности и на уроках. Спринтерский бег, высокий старт | -формулировать и учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.<br>-использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью | Текущий                |                 |      |
| 2                                     | Кроссовая подготовка. Бег 5-6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. | Комбинированный.          | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п.             | Спринтерский бег, высокий старт  | -использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью  |                        |                 |      |

|   |   |         |   |                          |   |            |            |            |  |  |
|---|---|---------|---|--------------------------|---|------------|------------|------------|--|--|
| 3 | Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м. | Учётный | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п.<br><b>Бег 30 м- на результат.</b> | Стартовый разгон         | -формулировать и удерживать учебную задачу.<br>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности<br>-формулировать собственное мнение<br>-адекватная мотивация учебной деятельности | «5»<br>4,6 | «4»<br>4,8 | «3»<br>5,1 |  |  |
| 4 | Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.               |         | Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Бег с ускорением. Спортивные игры.   | Техника бега, ускорение. | -формулировать и удерживать учебную задачу.<br>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности<br>-формулировать собственное мнение<br>-адекватная мотивация учебной деятельности |            |            |            |  |  |
| 5 | Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.  | Учётный | Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. <b>Бег 60 метров – на результат.</b>  | Техника бега, ускорение. | -формулировать и удерживать учебную задачу.<br>-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности<br>-ставить вопросы,  | «5»<br>8,2 | «4»<br>8,5 | «3»<br>9,0 |  |  |

|   |   |                 |   |                 |   |         |  |  |
|---|---|-----------------|---|-----------------|---|---------|--|--|
|   |   |                 |   |                 | обращаться за помощью;  |         |  |  |
| 6 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. |                 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.                     | Техника метания | -формулировать и удерживать учебную задачу.<br>-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности<br>-ставить вопросы, обращаться за помощью; | Текущий |  |  |
| 7 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | Комбинированный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.                     | техника метания | -формулировать учебную задачу.<br>-определять, где применяются действия с мячом<br>-адекватная мотивация учебной деятельности                           | Текущий |  |  |
| 8 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | Комбинированный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.<br>Спортивные игры. | техника метания | -формулировать учебную задачу.<br>-определять, где применяются действия с мячом<br>-адекватная мотивация учебной деятельности                           | Текущий |  |  |
| 9 | Метание мяча на                                     | Учётный         | ОРУ для рук и плечевого пояса в   | техника         | -формулировать  |         |  |  |

|    |   |         |  |                                   |  |            |            |            |  |  |
|----|---|---------|--|-----------------------------------|--|------------|------------|------------|--|--|
|    | дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега.             | ый      | ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. <b>Метание теннисного мяча - на результат.</b> Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры. | метания<br><br>Техника выполнения | учебную задачу.<br>-определять, где применяются действия с мячом<br>-адекватная мотивация учебной деятельности   | «5»<br>42  | «4»<br>37  | «3»<br>29  |  |  |
| 10 | Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.             | Учётный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Прыжок в длину с разбега – на результат.</b> Спортивные игры.  | Техника выполнения                | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>-осуществлять рефлексия способов и условий действий;<br>узнавать, выделять и использовать в действии<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | «5»<br>440 | «4»<br>420 | «3»<br>390 |  |  |
| 11 | Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места. | Учётный | Бег в среднем темпе.<br>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Прыжки в длину с места – на результат.</b> Спортивные игры.  | техника прыжка                    | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>-осуществлять рефлексия способов и условий действий;<br>узнавать, выделять и   | «5»<br>235 | «4»<br>220 | «3»<br>210 |  |  |

|    |  |             |   |                 |   |             |             |             |
|----|--|-------------|---|-----------------|---|-------------|-------------|-------------|
|    |  |             |   |                 | использовать в<br>действии<br>-вести устный диалог,<br>строить понятные для<br>партнёра<br>высказывания   |             |             |             |
| 12 | Кроссовая<br>подготовка. Бег<br>12-13 мин.<br>Бег 150 м. | Учётн<br>ый | Бег в среднем темпе. ОРУ в<br>движении. Специальные беговые<br>и прыжковые упражнения,<br>многоскоки. <b>Бег 150 м - учёт</b>                     | Техника<br>бега | коррекция-вносить<br>дополнения и<br>изменения в<br>выполнение<br>упражнений<br>-осуществлять<br>рефлексию способов и<br>условий действий;<br>узнавать, выделять и<br>использовать в<br>действии<br>-вести устный диалог,<br>строить понятные для<br>партнёра<br>высказывания | «5»<br>20   | «4»<br>23   | «3»<br>27   |
| 13 | Кроссовая<br>подготовка. Бег<br>13-14 мин.<br>Бег 300 м. |             | Бег в среднем темпе. ОРУ в<br>движении. Специальные беговые<br>и прыжковые упражнения,<br>многоскоки. <b>Бег 300 м – учёт</b><br>Спортивные игры. | Техника<br>бега | коррекция-вносить<br>дополнения и<br>изменения в<br>выполнение<br>упражнений<br>-осуществлять<br>рефлексию способов и<br>условий действий;<br>узнавать, выделять и<br>использовать в<br>действии<br>-вести устный диалог,   | «5»<br>0.55 | «4»<br>1.00 | «3»<br>1.15 |

|    |   |         |  |                          |  |   |  |  |
|----|---|---------|--|--------------------------|--|---|--|--|
|    |   |         |  |                          | строить понятные для партнёра  |   |  |  |
| 14 | Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин.<br>Бег 400 м.        |         | Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Бег 400 м – учёт</b><br>Спортивные игры.     | Техника бега             | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>-осуществлять рефлекссию способов и условий действий;<br>узнавать, выделять и использовать в действии<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра | «5» «4» «3»<br>1,20 1,30 1,35   |  |  |
| 15 | Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин.<br><b>Бег 500 м.</b> | Учётный | Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br><b>Бег 500 м. (м) –на результат.</b><br>Спортивные игры. | Техника прыжка в длину   | сличать способ действия и его результат;<br>корректировать выполнение упражнений<br>- способов и условий действий;<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра<br>высказывания  | «5» «4» «3»<br>1,30 1,40 1,50   |  |  |
| 16 | Кроссовая подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.           | Учётный | Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 1000 м. на результат.</b><br>Спортивные игры.                               | Бег на средние дистанции | -определять общую цель и пути её достижения;<br>прогнозирование результата   | Контрольное упражнение- бег 1000м:<br>д.: «5»- 3,50;<br>«4»-4,00 «3»- |  |  |

|  |   |                 |   |                                  |  |  |  |  |
|--|---|-----------------|---|----------------------------------|--|--|--|--|
|  |   |                 |   |                                  | -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания   | 4,30   |  |  |
| 17   | Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м. | Учётный         | Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 3000 м. на результат.</b> Спортивные игры.       | Бег на средние дистанции         | определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата<br>-выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания | Контрольное упражнение-бег 3000м:<br>д.: «5»- 15,00<br>«4»-16,00 «3»-17,00 |  |  |
| 18   | Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.           | Комбинированный | Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения, прыжковые, многоскоки.                                  | Техника бега                     | определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата<br>-выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания |  |  |  |
| <p><b>Спортивные игры.</b><br/><b>Раздел – Волейбол 38ч.</b></p> |   |                 |   |                                  |  |  |  |  |
| 19   | Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры).  | Изучение нового | Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и | Правила игры, технические приёмы | -адекватная мотивация учебной деятельности осуществлять  | Текущий  |  |  |



|    |   |                               |  |   |  |         |  |  |
|----|---|-------------------------------|--|---|--|---------|--|--|
|    | Совершенствовани<br>е техники<br>передачи мяча<br>сверху и снизу<br>двумя руками. | о<br>матер<br>иала            | снизу двумя руками. Нижняя<br>прямая подача.   |   | действие по образцу и<br>заданному правилу<br>-применять<br>установленные<br>правила в<br>планировании способа<br>решения<br>контролировать и<br>оценивать процесс и<br>результат своей<br>деятельности                  |         |  |  |
| 20 | Совершенствовани<br>е техники<br>передачи мяча<br>сверху и снизу<br>двумя руками. | Совер<br>шенст<br>вован<br>ие | Спец. беговые упражнения, ОРУ.<br>Совершенствование техники<br>выполнения передач сверху и<br>снизу двумя руками. Нижняя<br>прямая подача. | Правила<br>игры,<br>технические<br>приёмы | планировании способа<br>решения<br>контролировать и<br>оценивать процесс и<br>результат своей<br>деятельности  | Текущий |  |  |
| 21 | Совершенствовани<br>е техники<br>передачи мяча<br>сверху и снизу<br>двумя руками. | Совер<br>шенст<br>вован<br>ие | Передачи мяча в парах.<br>Выполнение передач сверху над<br>собой, с партнёром. Нижняя<br>прямая подача. Учебная игра.                      | Правила<br>игры,<br>технические<br>приёмы | Вносить коррективы<br>в выполнение<br>правильных действий<br>упражнений, сличать<br>с заданным эталоном<br>-ставить и<br>формулировать<br>проблемы, выбирать<br>эффективные способы<br>решении- обращаться<br>за помощью | Текущий |  |  |
| 22 | Совершенствовани<br>е техники<br>передачи мяча                                    | Комб<br>иниро<br>ванны        | Передача мяча в стену.<br>Выполнение передач сверху над<br>головой, у стены, с партнёром.  | Правила<br>игры,<br>технические           | Вносить коррективы в<br>выполнение<br>правильных действий  | Текущий |  |  |

|    |  |                             |   |   |   |         |   |  |
|----|--|-----------------------------|---|---|---|---------|---|--|
|    | сверху и снизу двумя руками.   | й                           | Нижняя прямая подача. Учебная игра.   | приёмы                                    | упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью  |         |   |  |
| 23 | Совершенствовани<br>е техники<br>передачи мяча<br>сверху и снизу<br>двумя руками.                      | Комб<br>иниро<br>ванны<br>й | Передача мяча в стену.<br>Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром.<br>Нижняя прямая подача. Учебная игра. | Правила<br>игры,<br>технические<br>приёмы | Вносить коррективы в выполнение<br>правильных действий<br>упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью    | Текущий |   |  |
| 24 | Совершенствовани<br>е передачи мяча<br>двумя руками<br>сверху и снизу<br>через сетку.<br>Учебная игра. | Комб<br>иниро<br>ванны<br>й | Передача мяча двумя руками<br>сверху и снизу над собой, и затем<br>партнёру. подача.<br>Учебная игра волейбол.                | Правила<br>игры,<br>технические<br>приёмы | Вносить коррективы<br>в выполнение<br>правильных действий<br>упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения– обращаться за помощью | Текущий | . |  |
| 25 | Передачи мяча<br>двумя руками<br>сверху и снизу в  | Комб<br>иниро<br>ванны      | ОРУ в движении. Спец. беговые<br>упр. Передача мяча двумя руками<br>сверху и снизу над собой, и затем                         | Правила<br>игры,<br>технические           | Вносить коррективы<br>в выполнение<br>неправильных  | Текущий |   |  |

|    |   |                             |   |                     |  |         |  |  |
|----|---|-----------------------------|---|---------------------|--|---------|--|--|
|    | парах через сетку.<br>Учебная игра.   | й                           | партнёру. Подача (совершенствование техники).<br>Учебная игра волейбол.   | приёмы              | действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью |         |  |  |
| 26 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку.<br>Учебная игра.               | Комб<br>иниро<br>ванны<br>й | ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Подача (совершенствование техники).<br>Учебная игра волейбол. | Технические приёмы. | Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать       | Текущий |  |  |
| 27 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками.<br>Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями. | Комб<br>иниро<br>ванны<br>й | Передача мяча двумя руками сверху и снизу.<br>Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача.<br>Учебная игра волейбол                        | Технические приёмы. | Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать       | Текущий |  |  |
| 28 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками.  | Комб<br>иниро<br>ванны      | Передача мяча двумя руками сверху и снизу.<br>Совершенствование выполнения  | Технические приёмы. | - выполнять учебные действия в материализованной   | Текущий |  |  |

|    |   |                 |   |                                   |  |         |  |  |
|----|---|-----------------|---|-----------------------------------|--|---------|--|--|
|    | Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.   | й               | нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача.<br>Учебная игра волейбол.  |                                   | форме; - задавать вопросы проявлять активность;<br>использовать речь для регуляции своего действия   |         |  |  |
| 29 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками.<br>Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями. | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу.<br>Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача.<br>Учебная игра волейбол. | Технические приёмы.               | - выполнять учебные действия в материализованной форме; - задавать вопросы проявлять активность;<br>использовать речь для регуляции своего действия  | Текущий |  |  |
| 30 | Передачи мяча.<br>Нижняя прямая подача мяча.<br>Учебная игра.                                 | Комбинированный | Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки.<br>Учебная игра волейбол.                                   | Правила игры, технические приёмы. | -формулировать и удерживать учебную задачу<br>-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности<br>- ставить вопросы, обращаться за помощью;<br>взаимодействие-формулировать собственное мнение | Текущий |  |  |
| 31 | Передачи мяча.<br>Нижняя прямая подача мяча.<br>Учебная игра.                                 | Комбинированный | Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки.<br>Учебная игра волейбол.                                   | Правила игры, технические приёмы. | -формулировать и удерживать учебную задачу<br>-контролировать и оценивать процесс и  | Текущий |  |  |

|    |                               |                 |  |                                   |  |         |  |  |
|----|-------------------------------|-----------------|--|-----------------------------------|--|---------|--|--|
|    |                               |                 |  |                                   | результат деятельности<br>- ставить вопросы, обращаться за помощью;<br>взаимодействие-формулировать собственное мнение                                   |         |  |  |
| 32 | Учебная игра волейбол.        | Комбинированной | Передачи сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача (совершенствование техники).<br>Учебная игра. | Правила игры, технические приёмы. | -формулировать и удерживать учебную задачу.<br>-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности<br>- ставить вопросы, обращаться за помощью; | Текущий |  |  |
| 33 | Подача мяча.<br>Учебная игра. | Комбинированной | Передачи сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача (совершенствование техники).<br>Учебная игра. | Правила игры, технические приёмы. | -формулировать и удерживать учебную задачу.<br>-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности<br>- ставить вопросы, обращаться за помощью; | Текущий |  |  |
| 34 | Подача мяча.<br>Учебная игра. | Комбинированной | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.                                 | Правила игры, технические приёмы. | Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в  | Текущий |  |  |

|    |                                      |                 |  |                                   |  |         |  |  |
|----|--------------------------------------|-----------------|--|-----------------------------------|--|---------|--|--|
|    |                                      |                 |  |                                   | <p>выполнение упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять рефлексию способов и условий действий;</li> <li>узнавать, выделять и использовать в действии</li> <li>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</li> </ul>   |         |  |  |
| 35 | Передача, подачи мяча. Учебная игра. | Комбинированной | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. | Правила игры, технические приёмы. | <p>Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять рефлексию способов и условий действий;</li> <li>узнавать, выделять и использовать в действии</li> <li>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</li> </ul> | Текущий |  |  |
| 36 | Передача, подачи мяча. Учебная игра. | Комбинированной | Совершенствование техники выполнения подачи. Учебная игра волейбол.      | Технические, тактические приёмы   | <p>-сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и</p>  | Текущий |  |  |

|    |                                      |                 |  |                          |  |         |  |  |
|----|--------------------------------------|-----------------|--|--------------------------|--|---------|--|--|
|    |                                      |                 |  |                          | <p>изменения в выполнении упражнений</p> <p>- осуществлять рефлексию способов и условий действий;</p> <p>узнавать, выделять и использовать в действиях</p> <p>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</p>   |         |  |  |
| 37 | Учебная игра волейбол.               | Комбинированной | Учебная игра в волейбол.   | Тактические действия     | <p>сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений</p> <p>- осуществлять рефлексию способов и условий действий;</p> <p>узнавать, выделять и использовать в действиях</p> <p>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</p> | Текущий |  |  |
| 38 | Передачи мяча у стены. Учебная игра. | Комбинированный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в | Правила игры, судейство. | Организовывать совместные занятия волейболом со  | Текущий |  |  |

|    |   |                 |   |                                  |   |         |  |  |
|----|---|-----------------|---|----------------------------------|---|---------|--|--|
|    |   |                 | стену.  |                                  | сверстниками,<br>Осуществлять<br>судейство игры   |         |  |  |
| 39 | Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.            | Комбинированный | Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.                            | Правила игры                     | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки                                   | Текущий |  |  |
| 40 | Передачи мяча, подачи. Учебная игра.                        | Комбинированный | Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Совершенствование техники. Учебная игра в волейбол. | Технические приёмы               | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.             | Текущий |  |  |
| 41 | Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра. | Комбинированный | ОРУ. Спец. беговые упр. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.  | Технические приёмы               | моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Текущий |  |  |
| 42 | Учебная игр.  | Комбинированный | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя                         | Правила игры, технические приёмы | -выполнять учебные действия<br>-самостоятельно выделять и формулировать   | Текущий |  |  |



|    |                                      |                 |  |                                  |  |         |  |  |
|----|--------------------------------------|-----------------|--|----------------------------------|--|---------|--|--|
|    |                                      |                 | руками над собой и через сетку.<br>Учебная игра в волейбол.  |                                  | познавательную цель<br>-этические чувства  |         |  |  |
| 43 | Передача мяча в парах. Учебная игра. | Комбинированный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Учебная игра в волейбол.   | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью | Текущий |  |  |
| 44 | Передача мяча в парах. Учебная игра. | Комбинированный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Учебная игра в волейбол.   | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью | Текущий |  |  |
| 45 | Передачи мяча у стены. Учебная игра. | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим | Правила игры, технические приёмы | -адекватная мотивация учебной деятельности<br>-применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и  | Текущий |  |  |

|    |   |                 |  |                       |  |         |  |  |
|----|---|-----------------|--|-----------------------|--|---------|--|--|
|    |   |                 | приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра в волейбол.   |                       | оценивать процесс и результат своей деятельности<br>-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки   |         |  |  |
| 46 | Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра. | Учётный         | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра в волейбол. | Правила игры          | Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения |         |  |  |
| 47 | Учебная игра в волейбол.                                      | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра в волейбол.   | Правила игры          | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки  | Текущий |  |  |
| 48 | Передача мяча. Учебная игра.                                  | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра в волейбол.   | Тактика игры, техника | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки  | Текущий |  |  |

|    |                                     |                 |  |                       |  |         |  |  |
|----|-------------------------------------|-----------------|--|-----------------------|--|---------|--|--|
| 49 | Подача мяча.<br>Учебная игра.       | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | Тактика игры, техника | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки  | Текущий |  |  |
| 50 | Передача мяча.<br>Учебная игра.     | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | Тактика игры, техника | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки  | Текущий |  |  |
| 51 | Передачи, подача мяча. Учебная игра | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | Тактика игры, техника | Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения | Текущий |  |  |
| 52 | Передачи, подача мяча. Учебная игра | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра в волейбол. | Тактика игры, техника | Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа         | Текущий |  |  |

|    |  |                 |  |                       |  |         |  |  |
|----|--|-----------------|--|-----------------------|--|---------|--|--|
|    |  |                 |  |                       | решения  |         |  |  |
| 53 | Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра в волейбол.       | Тактика игры, техника | Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения | Текущий |  |  |
| 54 | Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра. | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра в волейбол.       | Тактика игры, техника | Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения |         |  |  |
| 55 | Учебная игра волейбол.   | Комбинированный | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах– учёт. Учебная игра в волейбол. | Тактика игры, техника | организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры.   | Текущий |  |  |
| 56 | Учебная игра   | Комбинированный | Передача мяча двумя руками   | Тактика               | организовывать   | Текущий |  |  |

|                                     |  |               |   |   |   |         |  |  |
|-------------------------------------|--|---------------|---|---|---|---------|--|--|
|                                     | волейбол.  | ирован<br>ный | сверху и снизу в парах, подача мяча в парах– учёт. Учебная игра в волейбол.   | игры,<br>техника                        | совместные занятия волейболом со сверстниками, Осуществлять судейство игры.   |         |  |  |
| <b>Раздел - Гимнастика 12 часов</b> |  |               |   |   |   |         |  |  |
| 57                                  | Т/б на уроках гимнастики.<br>Основы знаний.<br>Строевые упражнения.<br>Акробатика. | Учётный       | Строевые упражнения.<br>Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ.<br>Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. | Акробатика                              | - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей<br>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель<br>- слушать собеседника, формулировать свои затруднения                 | Текущий |  |  |
| 58                                  | Акробатика   |               | . Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад.<br>Упражнения на гибкость.<br>Эстафеты.   | Кувырки, стойка, мост, перекаат, соскок | - использовать речь для регуляции своего действия<br>- применять правила и пользоваться инструкциями<br>- управление коммуникаций<br>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Текущий |  |  |

|    |                              |                 |   |                                |   |                                    |  |  |
|----|------------------------------|-----------------|---|--------------------------------|---|------------------------------------|--|--|
| 59 | Акробатика                   | Комбинированный | Строевые упражнения. ОРУ.<br>Кувырки вперед, назад.<br>Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа. Стойка на голове.   | Кувырки, стойка, мост, перекач | - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей<br>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель<br>- слушать собеседника, формулировать свои затруднения | Текущий                            |  |  |
| 60 | Акробатика                   | Комбинированный | Строевые упражнения. ОРУ.<br>Кувырки вперед, назад.<br>Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа. Стойка на голове. Упражнения на гибкость.                               | Кувырки, стойка, мост, перекач | - формулировать и удерживать учебную задачу<br>-ориентироваться в разнообразии способов решения задач<br>- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь                 | Текущий                            |  |  |
| 61 | Акробатика.<br>Перекаладина. | Комбинированный | Строевые упражнения. ОРУ.<br>Кувырки вперед, назад.<br>Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа. Стойка на голове. <b>Подтягивание: юноши - на высокой перекаладине.</b> | Акробатическая комбинация      | - формулировать и удерживать учебную задачу<br>-ориентироваться в разнообразии способов решения задач<br>- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь                 | Девочки:<br>«5» «4» «3»<br>12 10 5 |  |  |

|    |                         |                           |  |                                   |   |         |  |  |
|----|-------------------------|---------------------------|--|-----------------------------------|---|---------|--|--|
| 62 | Перекладина.<br>Брусья. | Учётный                   | Строевые упражнения. ОРУ.<br>Подъем переворотом на перекладине. Подъем разгибом – сед ноги врозь , соскок махом назад.                                       | Акробатическая комбинация         | - формулировать и удерживать учебную задачу<br>-ориентироваться в разнообразии способов решения задач<br>- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь               | Текущий |  |  |
| 63 | Перекладина.<br>Брусья  | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом  | Вскок в упор присев               | Использовать установленные правила в контроле способа решения<br>-ставить и формулировать проблему.<br>- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий |  |  |
| 64 | Перекладина.<br>Брусья. | Комбинированный           | Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. | Способы регулирования физнагрузок | Использовать установленные правила в контроле способа решения<br>-ставить и формулировать проблему.<br>- договариваться о распределении функций и ролей в                         | Текущий |  |  |

|    |                          |                 |   |                      |  |                            |  |  |
|----|--------------------------|-----------------|---|----------------------|--|----------------------------|--|--|
|    |                          |                 |   |                      | совместной деятельности  |                            |  |  |
| 65 | . Опорный прыжок. Канат. | Комбинированный | . ОРУ. Прыжок через козла в длину способом «ноги врозь» высота до 125 см.<br><br>Лазанье по канату способом в «три приема».   | Правила соревнований | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат<br>-контролировать процесс и результат деятельности.<br>- определять общую цель и пути её достижения  | Текущий                    |  |  |
| 66 | . Опорный прыжок. Канат. | Комбинированный | ОРУ. Прыжок через коня в длину высота 110-120 см. способом «ноги врозь».<br><br>Лазанье по канату способом в «три приема».<br><b>Прыжки на скакалке - на результат. ( 1 мин.)</b> | Название г/снарядов  | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата<br>-контролировать процесс и результат деятельности.<br>- определять общую цель и пути её достижения | «5» «4» «3»<br>75 70 60    |  |  |
| 67 | Опорный прыжок. Канат.   | Комбинированный | <b>Прыжки на скакалке - на результат. (1 мин)</b><br>Полоса препятствий   | Название г/снарядов  | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата<br>-контролировать   | «5» «4» «3»<br>135 120 100 |  |  |



|    |   |         |   |                     |   |         |  |  |
|----|---|---------|---|---------------------|---|---------|--|--|
|    |   |         |   |                     | <p>процесс и результат деятельности.</p> <p>- определять общую цель и пути её достижения</p>  |         |  |  |
| 68 | . Полоса препятствий из освоенных элементов | Учётный | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. | Название г/снарядов | <p>-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок</p> <p>-контролировать процесс и результат деятельности</p> <p>- формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>формулировать свои затруднения</p> | Текущий |  |  |

**Раздел - Настольный теннис 8 ч.**

|    |   |                           |  |                                  |   |         |  |  |
|----|---|---------------------------|--|----------------------------------|---|---------|--|--|
| 69 | Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис. | Изучение нового материала | ОРУ, СБУ. Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком | Правила игры. Технические приёмы | <p>Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять установленные правила в планировании способа решения.</p> | Текущий |  |  |
| 70 | Подача и прием  | Комби                     | Выполнение подачи.   | Технические                      | моделировать технику  | Текущий |  |  |

|    |  |                         |   |  |   |         |  |  |
|----|--|-------------------------|---|--|---|---------|--|--|
|    | подачи.  | нирова<br>нный          | Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.            | приёмы,<br>правила<br>игры             | игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  |         |  |  |
| 71 | Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.                       | Комби<br>нирова<br>нный | Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали. | Технические приёмы,<br>правила<br>игры | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки   | Текущий |  |  |
| 72 | Удар накатом.<br>Учебная игра.   | Комби<br>нирова<br>нный | Выполнение ударов по прямой и по диагонали.   | Технические приёмы,<br>правила<br>игры | описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки   | Текущий |  |  |
| 73 | Совершенствовани<br>е точности ударов<br>накатами и<br>толчком. Учебная<br>игра. | Комби<br>нирова<br>нный | Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра накатом и толчком справа и слева по прямой и диагонали. | Технические приёмы,<br>судейство       | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения | Текущий |  |  |
| 74 | Подача и завершение атаки.   | Комби<br>нирова<br>нный | Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и                   | Технические приёмы,<br>судейство       | выполнять учебные действия<br>-самостоятельно   | Текущий |  |  |

|  |   |                           |   |                               |   |         |  |  |
|--|---|---------------------------|---|-------------------------------|---|---------|--|--|
|  |   |                           | завершением розыгрыша.  |                               | выделять и формулировать познавательную цель  |         |  |  |
| 75   | Учебная игра.                                     | Комбинированный           | Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.  | Технические приёмы, судейство | моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Текущий |  |  |
| 76   | Учебная игра.                                     | Комбинированный           | Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.  | Технические приёмы, судейство | моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Текущий |  |  |
| <b>Раздел - Спортивные игры (баскетбол) 8ч</b> |   |                           |   |                               |   |         |  |  |
| 77   | Т/б на уроках.<br>Ведение мяча.<br>Передача мяча. | Изучение нового материала | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. | ТБ на уроках спортивных игр   | -адекватная мотивация учебной деятельности<br>-применять установленные правила в планировании способа решения<br>контролировать и                 | Текущий |  |  |

|    |   |                 |   |                         |  |         |  |  |
|----|---|-----------------|---|-------------------------|--|---------|--|--|
|    |   |                 |   |                         | оценивать процесс и результат своей деятельности<br>-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки   |         |  |  |
| 78 | Ведение мяча.<br>Передача мяча.<br>Бросок мяча одной рукой. | Комбинированный | Терминология баскетбола.<br>Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Бросок мяча одной рукой. | Терминология баскетбола | -адекватная мотивация учебной деятельности<br>-применять установленные правила в планировании способа решения<br>контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности<br>-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Текущий |  |  |
| 79 | Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.                  | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Стритбол 3х3   | Терминология баскетбола | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном<br>-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться   | Текущий |  |  |

|    |   |                           |  |                         |   |                                      |  |  |
|----|---|---------------------------|--|-------------------------|---|--------------------------------------|--|--|
|    |   |                           |  |                         | за помощью  |                                      |  |  |
| 80 | Ведение, передачи, бросок мяча. Учебная игра..                      | Комбинированный           | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Стритбол 3х3.   | Терминология баскетбола | -выполнять учебные действия<br>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель<br>-этические чувства   | Оценка техники стойки, передвижений  |  |  |
| 81 | Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра. | Комбинированный           | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Стритбол 3х3.                                   | Правила игры .          | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном<br>-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью | Текущий                              |  |  |
| 82 | Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.      | Комбинированный           | Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от головы с места. Стритбол 3х3. | Правила игры.           | -выполнять учебные действия<br>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель<br>-этические чувства   | Оценка техники ведения мяча на месте |  |  |
| 83 | Ведение. Передачи, бросок мяча. Учебная игра.                       | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Стритбол 3х3.   | Правила игры.           | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном<br>-ставить и   | Текущий                              |  |  |

|                                       |  |                           |   |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------|--|---------------------------|---|--|--|--|--|--|
|                                       |  |                           |   |  | формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью  |  |  |  |
| 84                                    | Ведение, броски мяча. Учебная игра.      | Комбинированный           | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Стритбол 3х3.   | тактика игры   | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью                           | Оценка техники ведения мяча с изменением направления |  |  |
| <b>Раздел - Лёгкая атлетика (18ч)</b> |  |                           |   |  |  |  |  |  |
| 85                                    | Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты. | Изучение нового материала | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(15-20 м.) и бег с ускорением. | Правила поведения, техника безопасности и на уроках. Спринтерский бег, высокий старт | -формулировать и учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.<br>-использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью | Текущий  |  |  |
| 86                                    | Кроссовая подготовка. Бег 5-             | Комбинировано             | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и   | Спринтерский бег,  | -использовать общие приёмы решения   |  |  |  |

|    |   |          |  |                          |   |            |            |            |
|----|---|----------|--|--------------------------|---|------------|------------|------------|
|    | 6 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.                                      | ванны й. | скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п.  | высокий старт            | поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью  |            |            |            |
| 87 | Кроссовая подготовка. Бег 6-7 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м. | Учётный  | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. <b>Бег 30 м- на результат.</b> | Стартовый разгон         | -формулировать и удерживать учебную задачу.<br>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности<br>-формулировать собственное мнение<br>-адекватная мотивация учебной деятельности | «5»<br>4,6 | «4»<br>4,8 | «3»<br>5,1 |
| 88 | Кроссовая подготовка. Бег 7-8 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.               |          | Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Бег с ускорением. Спортивные игры.  | Техника бега, ускорение. | -формулировать и удерживать учебную задачу.<br>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности<br>-формулировать собственное мнение<br>-адекватная мотивация учебной деятельности |            |            |            |
| 89 | Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.  | Учётный  | Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. <b>Бег 60 метров – на результат.</b>   | Техника бега, ускорение. | -формулировать и удерживать учебную задачу.<br>-контролировать и  | «5»<br>8,2 | «4»<br>8,5 | «3»<br>9,0 |

|    |   |                 |   |                 |   |         |  |  |
|----|---|-----------------|---|-----------------|---|---------|--|--|
|    |   |                 |   |                 | оценивать процесс и результат деятельности<br>-ставить вопросы, обращаться за помощью;  |         |  |  |
| 90 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. |                 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. | Техника метания | -формулировать и удерживать учебную задачу.<br>-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности<br>-ставить вопросы, обращаться за помощью; | Текущий |  |  |
| 91 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | Комбинированный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. | техника метания | -формулировать учебную задачу.<br>-определять, где применяются действия с мячом<br>-адекватная мотивация учебной деятельности                           | Текущий |  |  |
| 92 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | Комбинированный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на                                     | техника метания | -формулировать учебную задачу.<br>-определять, где применяются действия с мячом<br>-адекватная мотивация учебной  | Текущий |  |  |



|    |  |         |   |   |  |            |            |            |
|----|--|---------|---|---|--|------------|------------|------------|
|    |  |         | дальность и на заданное расстояние.<br>Спортивные игры.   |   | деятельности   |            |            |            |
| 93 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.<br>Прыжок в длину с разбега. | Учётный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). <b>Метание теннисного мяча - на результат.</b><br>Прыжок в длину с разбега.<br>Спортивные игры. | техника метания<br><br>Техника выполнения | -формулировать учебную задачу.<br>-определять, где применяются действия с мячом<br>-адекватная мотивация учебной деятельности  | «5»<br>42  | «4»<br>37  | «3»<br>29  |
| 94 | Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.                    | Учётный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки.<br><b>Прыжок в длину с разбега – на результат.</b><br>Спортивные игры.   | Техника выполнения                        | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>-осуществлять рефлексию способов и условий действий;<br>узнавать, выделять и использовать в действии<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | «5»<br>440 | «4»<br>420 | «3»<br>390 |
| 95 | Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин.<br>Тестирование прыжок в длину с            | Учётный | Бег в среднем темпе.<br>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки.<br><b>Прыжки в длину с места – на</b>  | техника прыжка                            | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений   | «5»<br>235 | «4»<br>220 | «3»<br>210 |

|    |  |         |  |              |  |             |             |             |
|----|--|---------|--|--------------|--|-------------|-------------|-------------|
|    | места.   |         | <b>результат.</b><br>Спортивные игры.  |              | -осуществлять рефлексия способ и условий действий;<br>узнавать, выделять и использовать в действии<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания   |             |             |             |
| 96 | Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин.<br>Бег 150 м. | Учётный | Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Бег 150 м - учёт</b>                     | Техника бега | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>-осуществлять рефлексия способ и условий действий;<br>узнавать, выделять и использовать в действии<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | «5»<br>20   | «4»<br>23   | «3»<br>27   |
| 97 | Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин.<br>Бег 300 м. |         | Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Бег 300 м – учёт</b><br>Спортивные игры. | Техника бега | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>-осуществлять рефлексия способ и условий действий;   | «5»<br>1.05 | «4»<br>1.10 | «3»<br>1.15 |

|     |   |         |  |                        |  |             |             |             |
|-----|---|---------|--|------------------------|--|-------------|-------------|-------------|
|     |   |         |  |                        | узнавать, выделять и использовать в действии<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра  |             |             |             |
| 98  | Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин.<br>Бег 400 м.        |         | Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Бег 400 м – учёт</b><br>Спортивные игры.     | Техника бега           | коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>-осуществлять рефлекссию способов и условий действий;<br>узнавать, выделять и использовать в действии<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра | «5»<br>1,20 | «4»<br>1,30 | «3»<br>1,40 |
| 99  | Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин.<br><b>Бег 500 м.</b> | Учётный | Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br><b>Бег 500 м. (м) –на результат.</b><br>Спортивные игры. | Техника прыжка в длину | сличать способ действия и его результат;<br>корректировать выполнение упражнений<br>- способов и условий действий;<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра<br>высказывания  | «5»<br>1,30 | «4»<br>1,40 | «3»<br>1,50 |
| 100 | Кроссовая   | Учётный | Бег в среднем темпе. ОРУ.  | Бег на                 | -определять общую  | Контрольное |             |             |

|     |   |                 |  |                          |  |   |  |  |
|-----|---|-----------------|--|--------------------------|--|---|--|--|
|     | подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.         | ый              | Специальные беговые упражнения. <b>Бег 1000 м. на результат.</b><br>Спортивные игры.                           | средние дистанции        | цель и пути её достижения;<br>прогнозирование результата<br>-выбирать более эффективные способы решения,<br>контролировать выполнение задания                  | упражнение-бег 1000м:<br>«5»- 3,50; «4»-4,00 «3»-4,30               |  |  |
| 101 | Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м. | Учётный         | Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 3000 м. на результат.</b><br>Спортивные игры. | Бег на средние дистанции | определять общую цель и пути её достижения;<br>прогнозирование результата<br>-выбирать более эффективные способы решения,<br>контролировать выполнение задания | Контрольное упражнение-бег 2000м:<br>«5»- 15,00 «4»-16,00 «3»-17,00 |  |  |
| 102 | Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.           | Комбинированный | Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения, прыжковые, многоскоки.<br><b>Спортивные игры.</b>    | Техника бега             | определять общую цель и пути её достижения;<br>прогнозирование результата<br>-выбирать более эффективные способы решения,<br>контролировать выполнение задания |   |  |  |