

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с.Преображенка

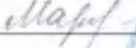
РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Протокол №6 от «30» мая
2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Маркова С. Н.
Приказ №19 от «30» мая
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Лишинская Е.О.
Приказ №19 от «30» мая
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Физической культуре
11 класс

Составил учитель физической культуры
Зарукин Виктор Николаевич,
I квалификационная категория

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе программы по физической культуре 10-11 классов в соответствии с ФГОС. Автор В.И.Лях. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 10 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2014г.

Программа по физической культуре для 10 – 11 классов разработана в соответствии:

1. **Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);
2. **Примерной основной образовательной программы среднего общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);
3. Авторской рабочей программой по физической культуре для учащихся 10 - 11 классов. В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014г.
4. Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 года №08 – 1447 по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по осуществлению текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура»
5. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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 средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, подготовкой к дальнейшему обучению и трудовой деятельности

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол);
- закрепление знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- создание ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

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 учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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 метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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 и военно-патриотических мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни
- выполнение учащимися Краснодарского края видов испытаний, предусмотренных нормативно – тестирующей частью Комплекса.
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью является то, что группы занимающихся состоят из юношей допризывного возраста 11 классов и девушек соответствующего возраста. Данная программа состоит из следующих компонентов: информационный (знания), мотивационно – процессуальный компонент (физическое совершенствование) и операциональный компонент (способы деятельности), где учащиеся выпускных классов получают возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, получают возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы.

Структура и содержание программы.

В соответствие со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя четыре основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Данный раздел изучается в рамках отдельных уроков. Темы занятий включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с элементами акробатики, лёгкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в средней школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная);
- планирование уроков физической культуры с учётом проведения теоретической и практической части ГТО.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа рассчитана в 11 классе – 102 часа (34 учебных недели). Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — более 20 % от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней 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 освоения предмета физической культуры.

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

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 нормативами;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

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 освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области трудовой культуры:

- добросовестное 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 физической культуры:

- 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 подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся 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 культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной и эстетической культур:

- 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 подготовленности;
- 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 игры и соревнований.

В области физической и трудовой культур:

- 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 оборудования;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- 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, развитию физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Рабочая программа
		Количество часов
		11 кл.
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока

2	Основы знаний (теория) и практическая часть (тесты) ВФСК «ГТО»	В процессе урока
3	Спортивные игры	38
4	Гимнастика с элементами акробатики	19
5	Лёгкая атлетика	24
6	Лыжная подготовка	16
7	Кроссовая подготовка	5
	Итого	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

10 классы

Основы знаний о физической культуре изучаются в рамках отдельных уроков

11 классы

Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», применение этих знаний в повседневной жизни.

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуаль-ных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приёмы закаливания. Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры. 11 классы (юноши и девушки)). Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу), гандболу (мини – гандболу) . Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Гимнастика с элементами акробатики.

11 классы (юноши и девушки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Лёгкая атлетика.

11 классы (юноши и девушки). Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

11 классы (юноши и девушки). Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.

11 класс юноши и девушки (практическая часть)

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

Футбол (мини –футбол)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: совершенствование: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Гандбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча одной и двумя рукой от плеча на месте и в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей руками.

Техника бросков мяча: броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным и активным противодействием. Различное расстояние до ворот.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча, ведение мяча, опека игрока соперника, умение противостоять сопернику в рамках правил игры

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перемещения бегом и шагом, боком, лицом вперед и спиной

Тактика игры: взаимодействие игроков команды, умение ориентироваться в игровой ситуации

Овладение игрой: Игра по правилам гандбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «гандбол», помощь в организации проведения и судейства игры.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения, совершенствование: понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Юноши:** с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками

Акробатические упражнения: юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков

Висы и упоры: юноши: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.

Опорные прыжки: юноши: совершенствование : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке

Лёгкая атлетика.

Техника спринтерского бега: совершенствование: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: юноши 2000 - 3000 метров.

Техника прыжка в длину: совершенствование: прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей

Техника метания гранаты: метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперед - вверх

Развитие выносливости: совершенствование: кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контруклона,

Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с

преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка.

Техника кроссового бега: Техника безопасности и правила кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3 км. Оказание первой доврачебной помощи. Составление элементарного положения о проведении соревнований по кроссовому бегу.

Спуски и подъёмы: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, преодоление горизонтальных препятствий. Оказание помощи слабому.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Летний биатлон», «Мини-гандбол»

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры: «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики»

ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет): бег -100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперёд стоя; прыжок в длину с места, разбега; метание гранаты 700гр; кросс 3км; плавание 50м; стрельба; туристический поход с проверкой туристических навыков.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Нормативы для контроля у юношей за уровнем выносливости; силовых, скоростно-силовых способностей у юношей 11 классов.

Класс	Виды испытаний	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	11	9	7
11		12	10	8
10	Сгибание / разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	10	7	6
11		12	10	7
10	Прыжок в длину с места (см)	240	220	190
11		250	230	195
10	Бег 1000м (мин, сек.)	3,43	4,02	4,17
11		3,43	3,53	4,09
10	Наклон вперёд и.п. сидя (см)	26	16	5
11		20	11	0

10	Метание гранаты 700гр (м,см)	32	30	28
11		35	32	30
10	Бег 100м (сек)	16,5	17,5	18,5
11		16,0	17,0	18,0
10	Приседания (кол-во раз/мин)	56	54	52
11		58	55	52
10	Бег 3000 м (мин., сек)	14,30	15,00	15,30
11		14,00	14,30	15,00
10	Челночный бег 10x10 м (сек)	27,0	28,0	29,0
11		27,0	28,0	29,0
10	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	150	140	130
11		160	150	140
10	Подъём ног и.п.в висе на ш/стенке (кол-во раз)	21	18	15
11		23	20	17

Для каждой возрастной группы согласно Положения ВФСК «ГТО» определены виды испытаний (тесты). Следуя принципу добровольности сдачи нормативов ГТО любой учащийся получит возможность выполнить нормативы и получить «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знаки отличия ВФСК «ГТО».

У ступень ВФСК «ГТО» (16 – 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1	Бег 100м (с)	14,6	14,3	13,8
2	Бег 2км (мин,с)	9,20	8,50	7,50
	Или на 3 км	15,10	14,40	13,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	10	13
	Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	-	-
	Или сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа на полу	-	-	-
4	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на полу	6	8	13
Испытания (тесты) по выбору				
5	Прыжок в длину с разбега (см0)	360	380	440
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	200	210	230
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	30	40	50

7	Метание спортивного снаряда 700гр	27	32	38
8	Бег на лыжах на 3км (мин,с)	-	-	-
	Или на 5 км	25,40	25,00	23,40
	Или кросс 3км по пересечённой местности	-	-	-
	Или кросс на 5 км по пересечённой местности	Без учёта времени		
9	Плавание на 50м	Без учёта времени		0,41
10	Стрельба из пневматической винтовки и.п. сидя с опорой локтей на стол. Дистанция 10м, 8 попыток (из них 3 пробные)	15	20	25
	Или из электронного оружия и.п. стоя с опорой локтей на стол	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанции 10км		
Количество тестов в возрастной группе		11	11	11
Количество тестов, которые необходимо выполнить для получения знака ГТО		6	7	8

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ориентироваться в теоретических аспектах испытаний физических качеств при поступлении ВУЗы;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах в повседневной жизни.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития в рамках ВФСК «ГТО» и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в длину (высоту);
- выполнять кроссовый бег на выносливость;
- выполнять основные технические действия и приёмы в баскетболе, волейболе, гандболе, футболе в условиях учебной и игровой деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- измерять частоту сердечных сокращений, оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений:
- ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

1	Вводны й	Техника низкого старта (30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70- 90 м) Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Инструктаж по ТБ.	пробежать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Нравственно- этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно- следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущ ий		Комп лекс 1		
---	-------------	---	--	---	--	-------------	--	-------------------	--	--

2	Комплексный	<p>Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (30 м)</i> Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.</p>	<p>пробежать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	<p>Регулятивные целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности</p>	<p>Входящий тестовый контроль</p>	<p>Комплекс 1</p>		
---	-------------	--	--	---	---	-----------------------------------	-------------------	--	--

3	Комплексный	<p>Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (60 м)</i> Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания, формы организации.</p>	<p>пробежать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов.</p>	<p>Регулятивные целенаправление — ставить учебную задачу; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности</p>	<p>Входящий тестовый контроль</p>		<p>Комплекс 1</p>		
---	-------------	--	--	---	--	-----------------------------------	--	-------------------	--	--

4	Комплексный	<p>Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (1000 м)</i> Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.</p>	<p>пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)</p>	<p>Смыслообразование — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	<p>Регулятивные целенаправление — ставить учебную задачу; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности</p>	<p>Входящий тестовый контроль</p>		Комплекс 1		
---	-------------	---	--	---	---	-----------------------------------	--	------------	--	--

5	Учетны й	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	пробежать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные целенаправление – формулировать и удерживать учебную задачу; оценка — адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Д. «5»- 16,0 с «4»- 17,0 с «3»- 17,5 с		Комп лекс 1		
---	-------------	---	--	---	--	--	--	-------------------	--	--

6	Комплексный	<p>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.</p> <p>Отталкивание.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Многоскоки.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.</p>	<p>совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	Текущий		Комплекс 1		
---	-------------	---	--	---	--	---------	--	------------	--	--

7	Комплексный	<p>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.</p> <p>Отталкивание.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Многоскоки.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><i>Входящий тестовый контроль (челночный бег 3x10 м)</i></p> <p>Правила соревнований по прыжкам в длину.</p>	<p>совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм.</p> <p>Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	<p>Входящий тестовый контроль</p>		Комплекс 1		
---	-------------	---	--	---	---	-----------------------------------	--	------------	--	--

8	Учетны й	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированно й и оздоровительно -корректирующей направленности .	совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	Регулятивные <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Д. «5»- 410см «4»- 380см «3»- 360см		Комп лекс 1		
---	-------------	--	---	--	---	---	--	-------------------	--	--

9	Комплексный	<p>Метание мяча. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Основные формы и виды физических упражнений.</p>	<p>метать мяч в цель и на дальность с разбега</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	<p>Регулятивные <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	Текущий	Теннисные мячи	Комплекс 1		
---	-------------	--	---	--	--	---------	----------------	------------	--	--

10	Комплексный	<p>Метание мяча. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.</p>	метать мяч в цель и на дальность с разбега	<p>Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	Текущий	Теннисные мячи	Комплекс 1		
----	-------------	---	--	--	---	---------	----------------	------------	--	--

11	Учетный	Метание мяча. Опрос по теории.	метать мяч в цель и на дальность с разбега	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – определять общую цель и пути ее достижения;</p> <p>прогнозирование – предвосхищать результат;</p> <p>оценка — адекватно воспринимать оценки и отметки;</p> <p>Познавательные общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	Д. «5»- 42 м «4»- 37 м «3»-28 м	Теннисные мячи	Комплекс 1		
----	---------	-----------------------------------	--	---	--	--	----------------	------------	--	--

12	Комплексный	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Выход силой. Развитие силы. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Брусья гимнастические разновысокие.	Комплекс 2		
----	-------------	---	--	---	---	---------	-------------------------------------	------------	--	--

13	Совершенствования	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Выход силой</p> <p>Развитие силы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p>	<p>выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p>коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Брусья гимнастические разновысокие.	Комплексы 2		
----	-------------------	---	--	---	---	---------	-------------------------------------	-------------	--	--

14	Совершенствован	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Выход силой. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p>	<p>выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов; – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p>	<p>Регулятивные целенаправление – ставить учебную задачу; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности</p>	Текущий	Брусья гимнастические разновысокие. Гантели наборные.	Комплекс 2		
----	-----------------	--	--	---	--	---------	---	------------	--	--

15	Совершенствования	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Выход силой. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p>	<p>выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	<p>Регулятивные <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	Текущий	Брусья гимнастические разновысокие. Гантели наборные.	Комплексы 2		
----	-------------------	---	--	---	---	---------	---	-------------	--	--

16	Совершенствования	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне. Развитие силы. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p>	<p>выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	<p>Регулятивные <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	Текущий	Бревно гимнастическое высокое. Гантели наборные.	Комплексы 2		
----	-------------------	--	--	---	---	---------	--	-------------	--	--

17	Совершенствования	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне Развитие силы. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p>	<p>выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	<p>Регулятивные <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	Текущий	Бревно гимнастическое высокое. Гантели наборные.	Комплексы 2		
----	-------------------	---	--	---	--	---------	--	-------------	--	--

18	Совершенствования	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне. Лазанье по канату в два приема. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p>	<p>выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	<p>Регулятивные <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	Текущий	Бревно гимнастическое высокое. Гантели наборные. Канат для лазанья с механизмом крепления.	Комплекс 2		
----	-------------------	---	--	---	---	---------	--	------------	--	--

19	Совершенствования	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне. Развитие силы. Лазанье по канату в два приема. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуаль</p>	<p>выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	<p>Регулятивные планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	Текущий	Бревно гимнастическое высокое. Гантели наборные. Канат для лазанья с механизмом крепления.	Комплекс 2		
----	-------------------	--	--	---	---	---------	--	------------	--	--

20	Учетный	Выполнение комбинации на гимнастическом бревне. ОРУ на месте. Лазанье по канату в два приема. Опрос по теории.	выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – определять общую цель и пути ее достижения;</p> <p>прогнозирование – предвосхищать результат;</p> <p>оценка — адекватно воспринимать оценки и отметки;</p> <p>Познавательные общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	Оценки техники выполнения упражнений	Бревно гимнастическое высокое. Канат для лазанья с механизмом крепления.	Комплекс 2		
----	---------	--	---	---	--	--------------------------------------	--	------------	--	--

21	Комплексный	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	Маты гимнастические	Комплекс 2		
----	-------------	--	--	--	--	---------	---------------------	------------	--	--

22	Совершенствования	<p>Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</p>	<p>выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p>коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	<p>Маты гимнастические Обруч гимнастический</p>	Комплекс 2		
----	-------------------	---	---	--	---	---------	---	------------	--	--

23	Совершенствования	<p>Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</p>	<p>выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p>коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	<p>Маты гимнастические Скакалка гимнастическая</p>	Комплекс 2		
----	-------------------	--	---	--	---	---------	--	------------	--	--

24	Совершенствования	<p>Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</p>	<p>выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p>коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	<p>Маты гимнастические Скакалка гимнастическая</p>	Комплекс 2		
----	-------------------	--	---	--	---	---------	--	------------	--	--

25	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через козла.	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p>коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Маты гимнастические Козел гимнастический	Комплекс 2		
----	-------------------	---	--	--	---	---------	---	------------	--	--

26	Совершенствованная	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	Маты гимнастические Конь гимнастический	Комплекс 2		
----	--------------------	---	---	---	--	---------	--	------------	--	--

27	Совершенствованная	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	Маты гимнастические Конь гимнастический	Комплекс 2		
----	--------------------	---	---	---	--	---------	--	------------	--	--

28	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. 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.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p>коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Маты гимнастические Конь гимнастический	Комплексы 2		
----	-------------------	---	---	--	---	---------	--	-------------	--	--

29	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. 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.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	Маты гимнастические Конь гимнастический	Комплекс 2		
----	-------------------	---	---	---	--	---------	--	------------	--	--

30	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Опрос по теории.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – определять общую цель и пути ее достижения;</p> <p>прогнозирование – предвосхищать результат;</p> <p>оценка — адекватно воспринимать оценки и отметки;</p> <p>Познавательные общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	Оценки	Маты гимнастические Козел гимнастический	Комплексы 2		
----	---------	--	---	---	--	--------	--	-------------	--	--

31	Комплексный	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростных способностей. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		
----	-------------	--	---	---	---	---------	---	------------	--	--

32	Совершенствования	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.</p>	<p>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплексы 3		
----	-------------------	---	---	--	--	---------	---	-------------	--	--

33	Совершенствования	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3х1) Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.</p>	<p>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплексы 3		
----	-------------------	---	---	--	--	---------	---	-------------	--	--

34	Совершенствования	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3х1) Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.</p>	<p>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплект 3		
----	-------------------	---	---	--	--	---------	---	------------	--	--

35	Совершенствования	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, бросок. Нападение против зонной защиты (1х1х2) Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплексы 3		
----	-------------------	--	---	--	--	---------	---	-------------	--	--

36	Комплексный	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1) Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		
----	-------------	--	---	--	--	---------	---	------------	--	--

37	Совершенствования	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1) Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплект 3		
----	-------------------	--	---	--	--	---------	---	------------	--	--

38	Комплексный	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		
----	-------------	---	---	--	--	---------	---	------------	--	--

39	Совершенствования	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплексы 3		
----	-------------------	---	---	--	---	---------	---	-------------	--	--

40	Совершенствования	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплексы 3		
----	-------------------	---	---	--	--	---------	---	-------------	--	--

41	Совершенствования	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплексы 3		
----	-------------------	---	--	---	--	---------	---	-------------	--	--

42	Совершенствования	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Оценка техник и ведения мяча	Комплекты баскетбольных колец и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплексы 3		
----	-------------------	---	--	---	---	------------------------------	---	-------------	--	--

43	Комплексный	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.</p>	<p>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		
----	-------------	---	---	--	--	---------	---	------------	--	--

44	Совершенствования	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Оценка техник и передачи мяча	Комплекты баскетбольных колец и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплексы 3		
----	-------------------	--	--	---	--	-------------------------------	---	-------------	--	--

45	Совершенствования	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие добродетельности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплект 3		
----	-------------------	--	--	---	---	---------	---	------------	--	--

46	Комплексный	<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>передвигаться попеременно четырехшажным ходом; одновременно одношажным ходом; коньковым ходом.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Комплекс 4		
----	-------------	--	---	---	---	---------	------------	--	--

47	Совершенствования	<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременно одношажным ходом; коньковым ходом.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий		Комплекс 4		
----	-------------------	---	--	---	---	---------	--	------------	--	--

48	Совершенствования	<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км. Виды лыжного спорта. Достижения отечественных атлетов.</p>	<p>передвигаться попеременно четырехшажным ходом; одновременно одношажным ходом; коньковым ходом.</p>	<p>Смыслообразование — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности; адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий		Комплекс 4		
----	-------------------	--	---	---	---	---------	--	------------	--	--

49	Совершенствования	<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км. Элементы тактики лыжных гонок.</p>	<p>передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременно одношажным ходом; коньковым ходом.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Комплекс 4		
----	-------------------	---	--	--	--	---------	------------	--	--

50	Совершенствования	<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км. Элементы тактики лыжных гонок.</p>	<p>передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременно одношажным ходом; коньковым ходом.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Комплекс 4		
----	-------------------	---	--	--	--	---------	------------	--	--

51	Совершенствования	<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Элементы тактики лыжных гонок.</p>	<p>передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременно одношажным ходом; коньковым ходом.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Комплекс 4		
----	-------------------	--	--	--	--	---------	------------	--	--

52	Совершенствования	<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Элементы тактики лыжных гонок.</p>	<p>передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременно одношажным ходом; коньковым ходом.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Комплекс 4		
----	-------------------	--	--	--	--	---------	------------	--	--

53	Совершенствования	<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Элементы тактики лыжных гонок. Лыжные гонки.</p>	<p>передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременно одношажным ходом; коньковым ходом.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Комплекс 4		
----	-------------------	---	--	--	--	---------	------------	--	--

54	Комплексный	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км. Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных функциональных систем организма, развития физических способностей.	описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходит с попеременных ходов на одновременные.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Текущий	Комплекс 4		
----	-------------	---	--	--	--	---------	------------	--	--

55	Совершенствования	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходит с попеременных ходов на одновременные.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Текущий	Комплекс 4		
----	-------------------	---	--	--	--	---------	------------	--	--

56	Совершенствования	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Текущий	Комплекс 4		
----	-------------------	---	---	--	--	---------	------------	--	--

57	Совершенствования	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия .	Регулятивные планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Текущей	Комплекс 4		
----	-------------------	---	---	---	--	---------	------------	--	--

58	Совершенствования	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные.	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия .</p>	<p>Регулятивные планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	Текущий	Комплекс 4		
----	-------------------	---	---	--	---	---------	------------	--	--

59	Комплексный	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км.	описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходит с попеременных ходов на одновременные; преодолевать контруклон.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Текущий	Комплекс 4		
----	-------------	---	---	--	--	---------	------------	--	--

60	Совершенствования	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км.	описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные; преодолевать контруклон.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Текущий	Комплекс 4		
----	-------------------	---	--	--	--	---------	------------	--	--

61	Учетный	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км.	описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные; преодолевать контруклон.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Оценка техник и передвижения на лыжах.	Комплекс 4		
----	---------	---	--	--	---	--	------------	--	--

62	Комплексный	<p>Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по технике безопасности. Промежуточный тестовый контроль.</p>	<p>бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолеть препятствия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Комплекс 1		
----	-------------	---	--	---	---	---------	------------	--	--

63	Совершенствования	<p>Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Промежуточный тестовый контроль.</p>	<p>бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Комплекс 1		
----	-------------------	--	---	---	---	---------	------------	--	--

64	Комплексный	<p>Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Промежуточный тестовый контроль.</p>	<p>бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолеть препятствия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Комплекс 1		
----	-------------	---	--	---	---	---------	------------	--	--

65	Комплексный	<p>Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Промежуточный тестовый контроль.</p>	<p>бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Комплекс 1		
----	-------------	--	---	--	--	---------	------------	--	--

66	Комплексный	<p>Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля. Промежуточный тестовый контроль.</p>	<p>бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Комплекс 1		
----	-------------	---	---	--	---	---------	------------	--	--

67	Комплексный	<p>Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплекс 3		
----	-------------	---	---	---	---	---------	--	------------	--	--

68	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.</p>	<p>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплекс 3		
----	-------------------	---	---	--	---	---------	--	------------	--	--

69	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплекс 3		
----	-------------------	--	---	--	---	---------	--	------------	--	--

70	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплекс 3		
----	-------------------	--	---	--	---	---------	--	------------	--	--

71	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.</p>	<p>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплексы 3		
----	-------------------	--	---	--	--	---------	---	-------------	--	--

72	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.</p>	<p>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплексы 3		
----	-------------------	--	---	--	---	---------	--	-------------	--	--

73	Комплексный	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплекс 3		
----	-------------	---	---	--	---	---------	--	------------	--	--

74	Комплексный	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплекс 3		
----	-------------	---	---	--	--	---------	--	------------	--	--

75	Комплексный	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Оценка техник и передачи мяча двумя руками сверху в парах</p>	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	<p>Комплекс 3</p>		
----	-------------	---	---	--	--	--	--	-------------------	--	--

76	Комплексный	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплекс 3		
----	-------------	---	---	--	---	---------	--	------------	--	--

77	Комплексный	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплекс 3		
----	-------------	---	---	--	--	---------	--	------------	--	--

78	Комплексный	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплекс 3		
----	-------------	---	---	--	--	---------	--	------------	--	--

79	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплекс 3		
----	-------------------	---	---	--	---	---------	--	------------	--	--

80	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплекс 3		
----	-------------------	---	---	--	---	---------	--	------------	--	--

81	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплексы 3		
----	-------------------	---	---	--	---	---------	--	-------------	--	--

82	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплекс 3		
----	-------------------	---	---	--	---	---------	--	------------	--	--

83	Комплексный	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплекс 3		
----	-------------	--	---	--	--	---------	--	------------	--	--

	<p>Совершенствования</p>	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	<p>Комплексы 3</p>		
--	--------------------------	--	---	--	--	----------------	--	--------------------	--	--

85	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплексы 3		
----	-------------------	--	---	--	--	---------	--	-------------	--	--

86	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплекс 3		
----	-------------------	--	---	--	---	---------	--	------------	--	--

87	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплекс 3		
----	-------------------	--	---	--	---	---------	--	------------	--	--

88	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	<p>Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.</p>	Комплекс 3		
----	-------------------	--	---	--	--	---------	--	------------	--	--

89	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		
----	-------------------	--	---	--	--	---------	---	------------	--	--

90	Комплексный	<p>Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.</p>	<p>бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Комплекс 4		
----	-------------	--	---	---	---	---------	------------	--	--

91	Комплексный	<p>Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Финиширование . Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.</p>	<p>бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий		Комплекс 4		
----	-------------	---	---	--	--	---------	--	------------	--	--

92	Комплексный	<p>Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование . Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.</p>	<p>бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий		Комплекс 4		
----	-------------	---	---	--	--	---------	--	------------	--	--

93	Учетный	Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование . Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Д. «5»-5,3 с «4»-5,9 с «3»-6,1с	Секундометр	Комплекс 4		
----	---------	---	--	---	---	--	-------------	------------	--	--

94	Комплексный	<p>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</p> <p>Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p>	метать мяч на дальность с разбега	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности</p> <p>коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Мяч малый (теннисный) Сетка для переноса малых мячей	Комплекс 4		
----	-------------	---	-----------------------------------	--	---	---------	---	------------	--	--

95	Комплексный	<p>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p>	метать мяч на дальность с разбега	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Граната учебная	Комплекс 4		
----	-------------	--	-----------------------------------	--	---	---------	-----------------	------------	--	--

96	Комплексный	<p>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. 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.</p>	метать мяч на дальность с разбега	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Граната учебная	Комплекс 4		
----	-------------	---	-----------------------------------	--	---	---------	-----------------	------------	--	--

97	Комплексный	<p>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</p> <p>Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p>	метать мяч на дальность с разбега	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности</p> <p>коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Д. «5»-32 м «4»-28 м «3»-26 м</p>	<p>Граната учебная.</p> <p>Рулетка измерительная</p>	Комплексы 4		
----	-------------	---	-----------------------------------	--	---	--	--	-------------	--	--

98	Комплексный	<p>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Достижения отечественных спортсменов.</p>	<p>прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега</p>	<p>Смыслообразование — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности чувства сопричастности и своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	<p>Регулятивные целеположение — ставить учебную задачу; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности</p>	Текущий	<p>Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту</p>	Комплекс 4		
----	-------------	--	---	--	--	---------	---	------------	--	--

99	Комплексный	<p>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Закаливание. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.</p>	прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм. Самоопределение – экологическая культура ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	Текущий	Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту	Комплекс 4		
----	-------------	---	--	---	---	---------	--	------------	--	--

100	Комплексный	<p>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Закаливание. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.</p>	<p>прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм. Самоопределение – экологическая культура ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	Текущий	<p>Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту</p>	Комплекс 4		
-----	-------------	---	---	---	---	---------	---	------------	--	--

101	Комплексный	<p>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. 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.</p>	<p>прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	<p>Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту</p>	Комплекс 4		
-----	-------------	---	---	--	---	---------	---	------------	--	--

102	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа о правилах безопасного поведения на воде, безопасного поведения во время летних каникул.	прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия; экологическая культура ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Регулятивные планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Челночный бег 3х10м Д «5»-8,7с «4»-9,3с «3»-9,с	Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту	Комплекс 4		
-----	-------------	---	--	---	---	---	--	------------	--	--

Материально – техническое обеспечение

Библиотечный фонд

- стандарт основного общего образования;
- рабочие программы по физической культуре 5 – 9 классов;
- учебники и пособия, входящие в предметную линию В.И.Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей физической культуре.

Демонстрационный материал

- таблицы стандартов физического развития и подготовленности учащихся;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта;

Технические средства

- телевизор с универсальной приставкой;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;

Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейка гимнастическая;
- мостик гимнастический;
- гимнастический козёл;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные 1 - 3 кг;
- мячи – хопы;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10, 50 м);
- щиты баскетбольные с кольцами;
- большие мячи;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, гандбольные;
- мячи теннисные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи резиновые;
- фишки;
- флажки сигнальные;
- лента маркерная;
- гимнастические кольца;
- свисток;
- метательные снаряды (турбоснаряд, гранаты 500 и 700гр, м/мячи 150гр);
- скакалки тканевые различной длины;
- секундомер;
- гантели гимнастические;
- гири 16 кг;
- форма спортивная;
- аптечка медицинская.

Список учебно – методической литературы

1. Физическая культура. Рабочие программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.10 – 11 классы. В.И.Лях. М. Просвещение, 2011г.
2. Учебник по физической культуре для 10 – 11 классов. Авторы М.Я.Виленский, В.И.Лях. – М. Просвещение, 2018г.
3. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Методическое пособие. Авторы П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Е.П.Киселёва. – М «Планета»,2013г.
4. Методическое пособие по прикладной гимнастике и общеразвивающим упражнениям. Составители А.Ф.Задорожний, Н.Н.Задорожняя. – Ростов-на-Дону РГПУ, 1999г.
5. Справочник учителя физической культуры. Авторы П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Волгоград Учитель, 2012г.

6. Физическая культура. Тестовый контроль. 10 – 11 классы. В.И.Лях. – М. Просвещение, 2012г.
7. Учебник Мой друг – физкультура. Автор В.И. Лях. – М. Просвещение 2011г.
8. Методики и материалы к урокам «Физическая культура». Волгоград Учитель, 2012г.
9. Техника безопасности и охрана здоровья в общеобразовательных учреждениях. Практическое пособие. М.М.Масленников. – М. АРКТИ, 2006г.
10. Здоровьесберегающая деятельность планирование, рекомендации, мероприятия. Авторы – составители Н.В.Лободина, Т.Н.Чурилова. Волгоград Учитель, 2013г.
11. Указ Президента России о ВФСК «ГТО» от 24.03.2014 года №172.