Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Брянковская средняя школа №5»

Рассмотрено:

Руководитель школьного
метапредметного
объединения учителей
_____/Гресь Н.И./
Протокол № 1
от «29» августа 2021 г.

Согласовано:

Заместитель директора по УР
Гейман Е.А. _____
«29» августа 2021 г.

Утверждено:

Директор школы
Храпова Н.С. _____
Приказ № 58 – ОД
От «30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
ДЛЯ **10** КЛАССА
На **2021/2022** учебный год

Составитель программы
Вологдин Д.В.

Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 класса

Предлагаемая программа построена на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы В.И.Ляха ,А.А.Зданевича. Издательство «Просвещение»2011г. и авторской «Физическая культура 1-11 классы» комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013г. и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях В,И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич . М.:Просвещение 2014 г.

Количество учебных часов рабочей программы

Программа для 10 класса общим объемом 103 часов изучается в течение учебного года (3 часа в неделю, 34 учебных недели) согласно базового учебного плана 2019-2020 года.

Учебно-тематический план

В структуре изучаемой программы выделяются следующие основные разделы:

Базовая часть:

1. « Знания о физической культуре»;
2. « Спортивные игры (волейбол)»;
3. «Гимнастика с элементами акробатики»;
4. «Легкая атлетика».
5.«Лыжная подготовка».

Вариативная часть:

Спортивные игры (баскетбол)

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей - базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка заменяется лыжной подготовкой). Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретической части выделяю время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. В теорию обязательно входят уроки по Олимпийскому воспитанию.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		10 класс
1.	*Базовая часть*	76 час
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21 часов
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов
1.4	Легкая атлетика	21 час
1.5	Лыжная подготовка	18 часов
2	*Вариативная часть*	27 часов
2.1	Баскетбол	27 часов

	Итого	**105 часов**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное и физкультурно-массовое движение. Ценности Олимпийского и Паралимпийского движения. Олимпийские чемпионы Красноярского края. История Отечественного спорта. Идеалы и символика Олимпийских игр.

2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики и гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятии гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

В соответствии с этим, **целью** прохождения настоящего курса является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

- содействовать гармоничному физическому развитию, выработки умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формировать умения применять их в различных по сложности условиях;
- развивать кондиционные (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационные (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способности;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закреплять потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- развивать психические процессы и обучаться основам психической регуляции

Формы организации учебного процесса

Программа предусматривает проведение уроков физической культуры, которые должны иметь четкую целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

На уроках физической культуры в 10 классе продолжаю работу по выработке умений использовать средства физической культурыдляукрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. Продолжаю обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, знаниям по вопросам Олимпийского движения, спортивной тренировки. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей многократно ведется повторение специально подготовительных упражнений, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях я шире применяю разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего возраста.

Одним их методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах я устанавливаю и углубляю связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами. Важным условием моей

успешной работы является грамотное планирование программного материала. Основной для планирования учебных занятий является материал по двигательными умениями и навыками и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей.

В работе со старшеклассниками использую все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, применяю метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Прохождение учебного материала осуществляется в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом темы связаны, определен объем работ на уроке, учитываются этапы обучения двигательного действия, обучение ведется в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и физической подготовленностью ученика.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками использую для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости отдаю предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим методические и теоретические знания, уровень технико-тактического мастерства, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуюсь следующими критериями:

Отметка “5”двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Отметка “1”отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся провожу два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре-октябре, в декабре, в апреле- мае). Ведется личная карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся.

Учащимся, имеющим разные уровни физического развития, рекомендую занятия в спортивных секциях ФСК «Юность».

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценку успеваемости выставляю на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях

Требования к уровню знаний учащихся 10 класса по физической культуре.

В результате освоения программного материала учебного предмета учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-коррегирующей направленности.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировку физической нагрузки

Демонстрировать:

- Двигательные умения, навыки, способности:
- Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.
- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

Физич.способность	**Физические упражнения**	**Юноши**	**Девушки**
Скоростные	Бег 100 метров	14,3	17,5
	Бег 30 метров	5,0	5,4

Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10-12	-
	Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине	-	14
	Прыжок в длину с места	215-240	170-205
К выносливости	Бег 2000 метров	-	10,00
	Бег 3000 метров	13,30	-

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши).
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.
- Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

- Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организации досуга и здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

- Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
- Критически оценивать собственные достижения
- Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Тематическое планирование для 10 класса

№ урока	Дата	Тема урока .	Тип урока. Количество часов	Содержание	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				корректировка
					Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД	
		1 четверть – 11 часов Лёгкая атлетика							
1.1	2.09	Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный 1 час	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. Выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации, дыхательных упражнений, участие в соревновательно - игровых заданиях.	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия и планировать пути достижения цели.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия	Формирование социальной роли ученика. Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально этические нормы.	
2.2	7.09	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств	Потребность в общении с учителем Умение слушать и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	

				упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям			вступать в диалог	отношения к учению	
3.1	8.09	Игры .История баскетбола. Правила техники безопасности. Тактика и техника игры. Терминология в баскетболе.	Комбинированный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. ТБ.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Соблюдать правила безопасности.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	
4.3	9.09	Спринтерский бег, эстафетный бег .	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование полодлжительного отношения к учению	
5.	14.09	Спринтерский бег, эстафетный бег .	контрольный	Бег на результат 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Современные Олимпийские игры.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
6.1	15.09	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комбинированный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Различать способ и результат действия.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	

				от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. ТБ.			действий.		
7. 4	16.09	**Уметь** прыгать в длину с 11 – 15 шагов разбега, метать гранату	комплек стный	Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагах. Метание гранаты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
8. 5	21.09	**Уметь** прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать гранату на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	контрол ьный	Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Контроль, оценка действий партнера.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
9. 1	22.09	Игры. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком	Ком бини рован ный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. ТБ.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Соблюдать правила безопасности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
10. 6	23.09	Бег на средние дистанции	Ком бини рован ный 1 час	Бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. История Отечественного спорта.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
11. 7	28.09	Бег по пересечённой местности,	Ком бини	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление	Овладение базовыми	Волеваясаморегуляция, контроль в форме	Потребность в общении с	Формирование социальной роли	

		преодоление препятствий	рован ный 1 час	горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	предметными и межпредметными понятиями	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учителем Умение слушать и вступать в диалог	ученика. Формирование положительного отношения к учению	
12.1	29.09	Игры. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Контр. 1час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Умение устанавливать причинно-следственные связи.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
13.8	30.09	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Соверше нствован ие ЗУН	Бег в равномерном темпе 22 минуты. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Осознавать познавательную задачу при беге на дл.дистанции	Принимать и сохранять учебную задачу	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	

9.	5.10	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Соверше нствован ие ЗУН	Бег в равномерном темпе 22 минуты. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Осознавать познавательную задачу при выполнении упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция , контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	
16.	6.10	Игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Ком бини рован ный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Соблюдать правила безопасности.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	

				прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.					
11.	7.10	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	контрольный	Бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
16.	12.10	Игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Комбинированный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Соблюдать правила безопасности.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
17.	13.10	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комбинированный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
18.	14.10	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комбинированный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Умение устанавливать причинно-следственные связи.	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
19.	19.10	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча	Умение устанавливать причинно-следственные связи.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действия партнера.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	

			1 час	различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.					
20.	20.10	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Контрольный 1час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Построение логической цепи рассуждений.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь контролировать действия партнера.	Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения.	
21.	21.10	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комбинированный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Построение логической цепи рассуждений.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действия партнера.	Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения.	
22.	26.10	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комбинированный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	Находить и выделять нужную информацию.	Выполнять учебные действия.	Уметь задавать вопросы.	Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения.	
23.	27.10	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комбинированный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная	Формулировать познавательную цель.	Выполнять учебные действия.	Уметь задавать вопросы.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	

				защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.					
24.	28.10	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Ком бини рован ный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	Находить и выделять нужную информацию.	Различать способ и результат действия.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
25.	09.11	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Ком бини рован ный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств	Построение логической цепи рассуждений.	Различать способ и результат действия.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
	10.11	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Ком бини рован ный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	Построение логической цепи рассуждений.	Различать способ и результат действия.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
27.	11.11	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Ком бини рован ный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Построение логической цепи рассуждений.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь приходить к общему решению.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	

				Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств.					
28.	16.11	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Контрольный 1час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств.	Построение логической цепи рассуждений.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь приходить к общему решению.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
29.	17.11	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комбинированный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств.	Самостоятельное создание способов решения проблем.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь приходить к общему решению.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем в разных социальных ситуациях	
30.	18.11	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комбинированный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с	Самостоятельное создание способов решения проблем.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.	

				сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.					
31.	23.11	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Ком бини рован ный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.	
32.	24.11	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Контр. 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Владение умением вести дискуссию.	Готовность и способность вести диалог с другими.	
33.	25.11	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Контр. 1час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча	Обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх	Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые	Уметь задавать вопросы; использовать речь для	Давать адекватную позитивную самооценку;	

				различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.		приоритеты	регуляции своего действия	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	
34.	30.11	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Ком бини рован ный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Находить и выделять нужную информацию.	Различать способ и результат действия.	Уметь приходить к общему решению.	Проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	
35.	01.12	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Ком бини рован ный 1 час	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	Обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	Давать адекватную позитивную самооценку	

				Развитие координационных качеств.					
40.	2.12	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Ком бини рован ный 1 час	Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, прогнувшись. Угол в упоре. Упражнения на перекладине.	Уметь формулировать познавательную цель.	Принимать и сохранять учебную задачу.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	
41.	7.12	**Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Ком бини рован ный 1 час	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	Уметь формулировать познавательную цель.	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	
36.	8.12	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Ком бини рован ный 1 час	Применение изученных элементов баскетбола в учебной игре. Учебная игра. Правила баскетбола	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты	Уметь приходить к общему решению.	Проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр	
42.	9.12	**Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Ком бини рован ный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, прогнувшись. Угол в	Уметь формулировать познавательную цель.	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	

			1 час	упоре. Упражнения на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.					
43.	14.12	**Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Ком бини рован ный 1 час	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, прогнувшись. Угол в упоре. Упражнения на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь формулировать познавательную цель.	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	
37.	15.12	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Ком бини рован ный 1 час	Применение изученных элементов баскетбола в учебной игре. Учебная игра. Правила баскетбола	Обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх	Различать способ и результат действия.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Давать адекватную позитивную самооценку;	
44.	16.12	**Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Ком бини рован ный 1 час	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в четыре, по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д).	Формулирование проблемы.	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	
45.	21.12	**Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Контрол ьный 1час	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в четыре, по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д).	Формулирование проблемы.	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	
38.	22.12	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Комб. 1час	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты	Уметь приходить к общему решению.	Готовность и способность вести диалог с другими.	

				Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ.					
46.	23.12	**Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Ком бини рован ный 1 час	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в четыре, по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди (д). Подъем переворотом. Развитие силы.	Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Владеть правилами поведениями на занятиях физическими упражнениями.	
47.	28.12	**Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Ком бини рован ный 1 час	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в четыре, по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди (д). Подъем переворотом. Развитие силы.	Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Владеть правилами поведениями на занятиях физическими упражнениями.	
	29.12	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Комб. 1час	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ.	Находить и выделять нужную информацию.	Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты	Уметь приходить к общему решению.	Готовность и способность вести диалог с другими.	
76.	11.01	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Ком бини рован ный 1 час	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие	Установление причинно-следственных связей.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	

				координационных способностей. ТБ.					
48.	12.01	**Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Ком бини рован ный 1 час	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в четыре, по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди (д). Подъем переворотом. Развитие силы. Подтягивание, отжимание. Комбинации на брусьях.	Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Владеть правилами поведениями на занятиях физическими упражнениями.	
49.	13.01	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Ком бини рован ный 1 час	Длинный кувырок вперед через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках (ю). ОРУ с гантелями. Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие координации. Длинный кувырок, стойка на лопатках(д).	Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Проявлять выдержку и самообладание.	
77.	18.01	Игры на развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в в/ле.	Ком бини рован ный 1 час	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Установление причинно-следственных связей.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
50.	19.01	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Ком бини рован ный	Длинный кувырок вперед через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок	Доказывать свою точку зрения.	Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и	Проявлять выдержку и самообладание.	

			1 час	назад из стойки на руках (ю). ОРУ с гантелями. Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие координации. Длинный кувырок, стойка на лопатках(д).		характера сделанных ошибок.	уважение.		
51.	20.01	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Контрольный 1час	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	Доказывать свою точку зрения.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Проявлять выдержку и самообладание.	
78.	25.01	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Комбинированный 1 час	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Установление причинно-следственных связей.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
52.	26.01	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Комбинированный 1 час	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	Доказывать свою точку зрения.	Способность к мобилизации сил и энергии.	Принятие решения и его реализация.	Оказывать взаимопомощь	
53.	27.01	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Комбинированный 1 час	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед) (ю). Стойка на руках с помощью. Прыжок углом к снаряду (д). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых	Подведение под понятие, выделение следствий.	Способность к мобилизации сил и энергии.	Принятие решения и его реализация.	Проявлять взаимопомощь	

				способностей.					
54.	1.02	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Комбинированный 1 час	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед) (ю). Стойка на руках с помощью. Прыжок углом к снаряду (д). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подведение под понятие, выделение следствий.	Способность к мобилизации сил и энергии.	Определение способов взаимодействия.	Оказывать взаимопомощь	
55.	2.02	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Комбинированный 1 час	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Ценности Олимпийского и паралимпийского движения.	Подведение под понятие, выделение следствий.	Способность к волевому усилию.	Определение способов взаимодействия.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
56.	3.02	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Комбинированный 1 час	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Ценности Олимпийского и паралимпийского движения.	Подведение под понятие, выделение следствий.	Способность к волевому усилию.	Определение способов взаимодействия.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
57.	08.02	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Контрольный 1час	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Ценности Олимпийского и паралимпийского движения.	Установление причинно-следственных связей.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Определение цели.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
58.	09.02	История лыжногоспорта.Основныеправила соревнований.Одежда ,обувь и лыжный инвентарь.Правилатехникибезопасности. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	Изучение нового материала	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при	Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма.	Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты.уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути	Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы.	

				преодолении бугра.		достижения цели.	взаимопомощь; самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий		
59.	10.02	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах	Совершенствование ЗУН	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Скользящий шаг без палок и с палками Попеременный двухшажный ход	Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. Установление причинно-следственных связей.	Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты.уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.	Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. Ориентация на выполнение моральных норм.	
60.	15.02	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах	Совершенствование ЗУН	Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Подъем в гору скользящим шагом Одновременные ходы Повороты переступанием в движении	Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма.	Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты.уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.	Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. Ориентация на выполнение моральных норм. Формирование адекватной позитивной	

								самооценки.	
61.	16.02	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах	Обучающий Совершенствование ЗУН	Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Подъем в гору скользящим шагом Одновременные ходы Повороты переступанием в движении	Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма.	Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты.уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;	Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. самооценки.	
62.	17.02	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах	Обучающий Совершенствование ЗУН	Коньковый ход Попеременные ходы Торможение и поворот упором Переход с одновременных ходов на попеременные	Установление причинно-следственных связей.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Определение цели.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
63.	24.02	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах	Обучающий Совершенствование ЗУН	Коньковый ход Попеременные ходы Торможение и поворот упором Переход с одновременных ходов на попеременные	Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма.	Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты.уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;	Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы.	
64.	01.03	**Уметь** выполнять технику способов	Обучающий	Переход с одновременных ходов на	Выполнение упражнений на	Раскрывают значение зимних видов спорта для	Уметь задавать вопросы;	Давать адекватную	

		передвижения на лыжах	Совершенствование ЗУН	попеременные Преодоление подъемов и препятствий Прохождение дистанции до 3км (д); 5км (ю)	освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма.	укрепления здоровья основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности..	использовать речь для регуляции своего действия;	позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы.	
65.	02.03	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах	Обучающий Совершенствование ЗУН	Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий Прохождение дистанции до 3км (д); 5км (ю)	Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма.	Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты.	Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы.	
66.	03.03	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах	Обучающий Совершенствование ЗУН	Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий Прохождение дистанции до 3км (д); 5км (ю)	Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма.	Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты.	Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы.	
67.	09.03	**Уметь** выполнять технику способов	Обучающий	Применение одновременного	Установление причинно-	Планировать свое действие в соответствии с	Используют разученные	Ориентация на выполнение	

		передвижения на лыжах	Совершенствование ЗУН	двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон.	следственных связей.	поставленной задачей.	упражнения всамостоятельныхзанятияхпри решениизадач физической и технической подготовки.	моральных норм.	
68.	10.03	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах	Обучающий Совершенствование ЗУН	Коньковый ход Повороты переступанием в движении Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий	Установление причинно-следственных связей.	Соблюдают технику безопасности.Раскрывают понятие техники выполнения лыжныхходовиправила соревнований. Применяют правила оказания первой помощи при обморожениях травмах	Осуществляют самоконтрользафизической нагрузкой вовремяэтихзанятий.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
69.	15.03	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комбинированный Контрольный	Коньковый ход Повороты переступанием в движении Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий	Установление причинно-следственных связей.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение цели. Определение способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
70.	16.03	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комбинированный Контрольный	Коньковый ход Повороты переступанием в движении Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий	Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма.	уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.	Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия;	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы.	
71.	17.03	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на	Комбинированный	Переход с одновременных ходов на попеременные	Выполнение упражнений на освоение техники	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья	уметь осуществлять взаимный	Давать адекватную позитивную	

		лыжах	Контрольный	Коньковый ход Преодоление контруклонов. Олимпийские чемпионы Красноярского края.	лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма.	основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы.	
72.	29.03	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах	Контрольный	Переход с одновременных ходов на попеременные Коньковый ход Преодоление контруклонов. Олимпийские чемпионы Красноярского края.	Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма.	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов правила соревнований.	уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками,	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы.	
73.	30.03	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах	Контрольный	Прохождение дистанции до 3км (д); 5км (ю) Преодоление подъемов и препятствий	Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма.	Применяют правила оказания первой помощи при обморожениях и травмах	определять цели и функции участников,способы взаимодействия; планировать общие способы работы	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы.	
74.	31.03	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах	Контрольный	Прохождение дистанции до 3км (д); 5км (ю) Преодоление подъемов и препятствий	Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях,	Применяют правила оказания первой помощи при обморожениях и травмах	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к	

					оздоровление организма.		технической подготовки..	изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы.	
75.	05.04	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах	Контрольный	Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырёхшажного. Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон. Катание с горок.	Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма.	Применяют правила оказания первой помощи при обморожениях травмах	Осуществляют самоконтрользафизической нагрузкой вовремяэтихзанятий	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы.	
79.	6.04	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Установление причинно-следственных связей.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение цели.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
80.	7.04	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Комбинированный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Установление причинно-следственных связей.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
81.	12.04	**Уметь** играть в	Соверше	Комбинации из	Установление	Планировать свое	Определение	Формирование	

		волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	нствование	передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	причинно-следственных связей.	действие в соответствии с поставленной задачей.	способов взаимодействия.	адекватной позитивной самооценки.	
82.	13.04	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Ориентировка на разнообразие способов решения задач.	Адекватно воспринимать оценку учителя	Определение способов взаимодействия	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
83.	14.04	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Комбинированный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Ориентировка на разнообразие способов решения задач.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей	Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
84.	19.04	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя	Ориентировка на разнообразие способов решения задач.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей	Определение способов взаимодействия	Формирование адекватной позитивной самооценки.	

				руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
85.	20.04	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Ориентировка на разнообразие способов решения задач.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
86.	21.04	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Комбинированный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Ориентировка на разнообразие способов решения задач.	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей	Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	
87.	26.04	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические	Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча	Находить и выделять нужную информацию.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	

		приемы		двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
88.	27.04	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Комбинированный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Находить и выделять нужную информацию.	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
89.	28.04	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Находить и выделять нужную информацию.	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	
90.	04.05	**Уметь** играть в	Соверше	Комбинации из	Находить и	Определение	Учитывать	Развитие	

		волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	нствование	передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выделять нужную информацию.	последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	познавательных интересов, учебных мотивов.	
91.	05.05	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Комбинированный	Применение изученных элементов в учебной игре. Развитие координационных способностей.	Выдвижение гипотез и их обоснование.	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность).	
92.	11.05	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Совершенствование	Применение изученных элементов в учебной игре. Развитие координационных способностей.	Выдвижение гипотез и их обоснование.	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность).	
93.	12.05	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут	Совершенствование	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ.	Находить и выделять нужную информацию.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь строить понятные для партнера высказывания.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность).	
94.	16.05	**Уметь** бежать в	Комбин	Бег в равномерном темпе	Выдвижение	Определение	Уметь строить	Знание основных	

		равномерном темпе 25 минут	ированн ый	17 минут (девочки), 25 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости. Идеалы и символика Олимпийских игр.	гипотез и их обоснование.	последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	понятные для партнера высказывания.	моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность).	
95	17.05	**Уметь** бежать в равномерном темпе 25 минут	Комбин ированн ый	Бег в равномерном темпе 17 минут (девочки), 25 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости. Идеалы и символика Олимпийских игр.	Выдвижение гипотез и их обоснование.	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Уметь строить понятные для партнера высказывания.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность).	
96.	18.05	**Уметь** бежать в равномерном темпе 27 минут	Комбин ированн ый	Бег в равномерном темпе 19 минут (девочки), 27 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	Выдвижение гипотез и их обоснование.	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Уметь строить понятные для партнера высказывания.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность).	
97.	19.05	**Уметь** бежать в равномерном темпе 30 минут	Соверше нствован ие ЗУН	Бег в равномерном темпе 20 минут (девочки), 30 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий.	Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных)	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Уметь строить понятные для партнера высказывания.	Ориентация на выполнение моральных норм.	
98.	20.05	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут	Контрол ьный (внеуроч ное	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости.	Анализ с целью выделения признаков (существенных и	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации	Ориентация на выполнение моральных норм.	

			занятие)		несущественных)		различных позиций в сотрудничестве.		
99.	21.05	**Уметь** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Вводный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Подведение под понятие, выделение следствий.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценка своих поступков.	
100.	23.05	**Уметь** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Учетный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Составление плана и последовательности действий.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценка своих поступков.	
101.	24.05	**Уметь** прыгать в высоту, метать гранату	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты в коридоре 10 м с разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Составление плана и последовательности действий.	Уметь контролировать действия партнера.	Мотивация учения.	
102.	25.05	**Уметь** прыгать в высоту, метать гранату	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты в коридоре 10 м с разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Мотивация учения.	
103.	26.05	**Уметь** прыгать в высоту, метать гранату	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты в коридоре 10 м	Ориентировка на разнообразие способов решения задач.	Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование основ гражданской идентичности личности.	

				с разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.					
104.	27.05	**Уметь** прыгать в высоту, метать гранату	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты в коридоре 10 м с разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Ориентировка на разнообразие способов решения задач.	Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование основ гражданской идентичности личности.	
105	28.05	**Уметь** прыгать в высоту, метать гранату	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты в коридоре 10 м с разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Ориентировка на разнообразие способов решения задач.	Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование основ гражданской идентичности личности.	
		Итого:105ч.							