цифровой МАОУ "ШКОЛА № 1" КГО Nº 1" KΓO Дата: 2021.04.17

подписью: МАОУ "ШКОЛА 14:25:38 +05'00'

Подписано

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа№1» Камышловского городского округа имени Героя Советского Союза Бориса Самуиловича Семенова

Приложение 4 к ООП – ОП СОО

PACCMOTPEHO Педагогическим советом Протокол № 68 от 28.08.2020 **УТВЕРЖДЕНО**

Приказом №226-О от 28.08.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Физическая культура» (девочки)

Уровень образования:

Среднее общее образование

Стандарт:

ΦΓΟС

Уровень изучения предмета:

Базовый

Нормативный срок изучения

2 года

предмета:

Класс:

10-11 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413). На основе авторской программы «Физическая культура.10-11 классы». Лях В.И. Просвещение. На основе Примерной ООП СОО. От 28 июня 2016 г. № 2/16-3.

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие кондиционных способностей (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- На дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

на формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Согласно учебному плану для изучения предмета «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю, итого 66 ч. в 10 классе и 66 ч. В 11 классе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

- **Личностные результаты** проявляются в:
- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,

- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

•

> Метапредметные результаты проявляются в :

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.
- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:
- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

> Личностные действия:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизировать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

> Регулятивные действия:

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

> Познавательные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

> Коммуникативные действия:

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

Предусмотрены следующие формы, способы и средства оценки результатов обучения:

- ✓ составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- ✓ поиск и использование дополнительной информации;
- ✓ аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- ✓ овладение логическими действиями и умственными операциями:
 - установление причинно-следственных связей;
 - сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
- ✓ использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 10-11 классов должны проходить промежуточную аттестацию по окончанию 1,2-го полугодия.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

Требования к уровню подготовки выпускников общеобразовательных учреждений основного общего образования по физической культуре.

| № п/ | Физическ ие | Контрольное упражнение(| Возра ст | уровень | | | | | |
|---------|-----------------|----------------------------|-------------|---------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| П | способнос ти | тест) мальчики девочкі | | | | 1 | | | |
| | 1 M | | | | средн ий | высок ий | низк ий | средн ий | высок ий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 16 | 5.2 | 5.1- 4.8 | 4.4 | 6.1 | 5.9- 5.3 | 4.8 |

| | | | 17 | 5.1 | 5.0- 4.7 | 4.3 | 6.1 | 5.9- 5.3 | 4.8 |
|---|--------------------|--|----------|------------|---------------|--------------|------------|---------------|------------|
| 2 | Координа ц-ые | Челночный бег 3х10 | 16 17 | 8.2 8.1 | 8.0- 7.7 | 7.3 7.2 | 9.7 9.6 | 9.3- 8.7 | 8.4 |
| | | | | | 7.9- 7.5 | | | 9.3- 8.7 | |
| 3 | Скоростно -силовые | Прыжок в длину с места | 16 17 | 180 190 | 195- 210 | 230 240 | 160 160 | 170- 190 | 210 210 |
| | | | | | 205- 220 | | | 170- 190 | |
| 4 | Вынослив ость | Прыжок в длину с места | 16 17 | 1100 | 1300- 1400 | 1500 1500 | 900 | 1050- 1200 | 130 |
| | | | 1, | 1100 | 1300- 1400 | 1500 | 700 | 1050- 1200 | 130 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из | 16 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| | | положения | 17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой | 16 | 4 | 8-9 | 11 | 6 | 13-15 | 18 |
| | | перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) | 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового

образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Закрепление приемов самоконтроля._Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика

(24 ч)

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег, бег с гандикапом, челночный бег, барьерный бег; Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

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

3. Гимнастика с элементами акробатики

(16 **y**)

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

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах, подъем в упор силой, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юн.); толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (дев.).

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)(дев.);прыжок ноги врозь, через коня в длину(юн.)

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (дев.); длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину; комбинации из ранее освоенных элементов (юн.).

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног, подтягивания;

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

Упражнения на развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без них; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастических снарядах; эстафеты, игры, полосы препятствия с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; ритмическая гимнастика.

4.Спортивные игры

Баскетбол

$(6 \, 4)$

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

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

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

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

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

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

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

Волейбол

(104)

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

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

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

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

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

5. Лыжная подготовка

(14 y)

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км (11 класс);

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

10-11 классы

| Вид программного | Кол-во | | 1 | 2 | 3 | 3 | | 4 |
|------------------------------------|--------|----------|---|----------|----------|----|----------|----|
| материала | часов | четверть | | четверть | четверть | | четверть | |
| Знания о физической | | | | В процес | cce ypo | жа | | |
| культуре | | | | | | | | |
| Легкая атлетика | 20 | 10 | | | | | | 10 |
| Спортивные игры | 16 | | 6 | | | 6 | 4 | |
| Гимнастика с элементами акробатики | 16 | | | 16 | | | | |
| Лыжная подготовка | 14 | | | | 14 | | | |
| Всего часов: | 66 | 1 | 6 | 16 | 2 | 0 | 1 | 4 |

| No | Да | Тема, | Тип урока | Цели и задачи | | Планируемые резу | льтаты |
|-----|----|--------------------------|-----------|---------------------------------------|---------------------------|--|--|
| | та | содерхание | Jr · ·· | урока | Предметные | Личностные | Метапредметные |
| П | | урока | | | • • • | | * |
| П | | | | | | | |
| | | | | I четве | | | |
| | | | | Легкая атлет | | | |
| 1 | | Техника | Вводный | Ознакомить с | Знать: правила | | П., |
| | | безопасности | | техникой | поведения на | Формирование | Познавательные: |
| | | на уроках | | безопасности на | уроке по | | Осмительные |
| | | л/атлетики. | | уроках по лёгкой | легкой | навыка | Осмысление, |
| | | Строевые | | атлетике. Развитие выносливости. | атлетике; | | объяснение своего |
| | | упражнения. Медленный | | выносливости. | правила игры. | | оовяснение своего |
| | | бег. О.Р.У. | | | Уметь: | систематическо | двигательного опыта. |
| | | Старт и | | | самостоятельн | | ,, |
| | | стартовый | | | о выполнять | го наблюдения | |
| | | разгон. | | | комплекс ОРУ; | | Осознание важности |
| | | Развитие | | | | за своим | |
| | | скорсил. к-в | | | | | освоения |
| | | (прыжки, | | | | физическим | |
| | | многоскоки). | | | | физическим | универсальных |
| | | Развитие сил. | | | | | умений связанных с |
| | | к-в (подтяг- | | | | состоянием, | умении связанных с |
| 2 | | ние, пресс). Строевые | Комбиниро | Совершенствование | Уметь: | | выполнением |
| 2 | | упражнения. | ванный | техники бега с | самостоятельн | величиной | |
| | | Медленный | Баннын | высокого старта | о выполнять | | упражнений. |
| | | бег. | | Совершенствование | комплекс ОРУ; | физических | |
| | | Общеразвива | | бега на короткие | Бегать с | 4 | |
| | | ющие | | дистанции. | высокого | | Осмысление техники |
| | | упражнения | | Развитие | старта на | нагрузок. | ргиполимина |
| | | на месте и в | | скоростно-силовых | короткие | | выполнения |
| | | движении. | | качеств. | дистанции; | | разучиваемых заданий |
| | | Бег с | | | | | F 110 7 11111111111111111111111111111111 |
| | | высокого и | | | | | и упражнений. |
| | | низкого старта. | | | | | |
| 3 | | Строевые | Контроль | Контроль техники | Уметь: | Развитие | 7.0 |
| | | упражнения. | пошроль | выполнения бега с | самостоятельн | | Коммуникативные: |
| | | Медленный | | ускорением 30 м. | о выполнять | 20112 200 200 200 200 200 200 200 200 20 | Формунаранна |
| | | бег. | | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , | комплекс ОРУ; | самостоятельно | Формирование |
| | | Общеразвива | | | Бегать с | | способов позитивного |
| | | ющие | | | высокого | сти и личной | chocood hoshindhoro |
| | | упражнения | | | старта на | | взаимодействия со |
| | | на мес Бег с | | | короткие | ответственност | |
| | | ускорением 60 м. | | | дистанции; | | сверстниками в парах |
| | | Развитие | | | | и за свои | |
| | | скорсил. К-в | | | | | и группах при |
| | | (прыжки, | | | | поступна не | розлигрозинг |
| | | многоскоки)т | | | | поступки на | разучивании |
| | | еив | | | | | |
| | | движении. | T.C. | 70 | ** | основе | Упражнений. |
| 4 | | Строевые | Контроль | Контроль техники | Уметь: | | |
| | | упражнения. Медленный | | выполнения бега с | самостоятельн | представлений | V |
| | | медленныи бег. | | ускорением 60 м. | о выполнять комплекс ОРУ; | | Умение объяснять |
| | | Общеразвива | | | Бегать с | о нравственных | ошибки при |
| | | ющие | | | высокого | | ошноки при |
| | | упражнения | | | старта на | HOPMON | выполнении |
| | | на мес Бег с | | | короткие | нормах. | |
| | | ускорением | | | дистанции; | | |
| 1 1 | | 100 м. | | | | | |

| | Развитие | | | | | упражнений. |
|---|----------------------------|---------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---------------|--|
| | скорсил. К-в (прыжки, | | | | | Viceria |
| | многоскоки)т е и в | | | | Развитие | Умение управлять |
| 5 | движении. Строевые | Комбиниро | Совершенствование | Уметь: | этических | эмоциями при общении со |
| | упражнения. Медленный | ванный | техники бега с высокого и низкого | о выполнять | чувств, | сверстниками и |
| | бег. Общеразвива | | старта. Совершенствование | комплекс ОРУ; Бегать с | | • |
| | ющие упражнения | | техники метания гранаты. | высокого и низкого старта; | доброжелатель | взрослыми, сохранять |
| | на месте и в движении. | | | метать гранату на дальность. | ности и | хладнокровие, |
| | Бег с высокого и | | | | эмоционально- | сдержанность, |
| | низкого старта. | | | | | рассудительность. |
| | Метание гранаты. | | | | нравственной | Умение с достаточной |
| 6 | Строевые упражнения. | Контроль | Контроль техники метания гранаты. | Уметь: самостоятельн | отзывчивости, | полнотой и точностью |
| | Медленный бег. | | Развитие выносливости | о выполнять комплекс ОРУ; | понимания и | выражать свои мысли |
| | Общеразвива ющие | | | Метать гранату на дальность. | сопереживания | в соответствии с |
| | упражнения на месте и в | | | | 1 | задачами урока, |
| | движении. Метание | | | | чувствам | владение специальной |
| | гранаты. Развитие | | | | других людей. | терминологией. |
| 7 | выносливости | Комбиниро | Сараринанатрарациа | Уметь: | | |
| / | Строевые упражнения. | комоиниро ванный | Совершенствование техники прыжков в | самостоятельн | | Регулятивные: |
| | Медленный бег. | | длину с места и разбега. | о выполнять комплекс ОРУ; | | Умение организовать |
| | Общеразвива ющие | | | Выполнять прыжки в | Формирование | самостоятельную |
| | упражнения на месте и в | | | длину с места и разбега. | эстетических | деятельность с учетом |
| | движении. Прыжки в | | | | потребностей, | требований ее |
| | длину с места и разбега. | | | | • | безопасности, |
| | Эстафета | | | | ценностей и | сохранности |
| 8 | Строевые упражнения. | Контроль | Совершенствование бега на короткие | Уметь: самостоятельн | чувств. | инвентаря и |
| | Медленный бег. | | дистанции. Контроль техники | о выполнять комплекс ОРУ; | | оборудования, |
| | Общеразвива ющие | | прыжков в длину с места и разбега. | Бегать с низкого старта | | организации мест |
| | упражнения на месте и в | | - | на короткие дистанции; | Фана | занятий. |
| | движении. Прыжки в | | | Выполнять прыжки в | Формирование | Умение |
| | длину с места и разбега. | | | длину с места и разбега | и проявление | характеризовать, |
| | - | | | , | положительных | |
| | | | | | качеств | выполнять задание в соответствии с целью |
| | | | | | | |
| | | | | | личности, | и анализировать |
| | | | | | | технику выполнения |

| | 1 | | | 1 | ı | 1 | |
|---|---|--------------------------|-----------|------------------------------------|------------------------------|---------------|-----------------------|
| | | | | | | дисциплиниров | упражнений, давать |
| | | | | | | анности, | объективную оценку |
| | | | | | | трудолюбия и | технике выполнения |
| | | | | | | | упражнений на основе |
| | | | | | | упорства в | освоенных знаний и |
| | | | | | | достижении | имеющегося опыта. |
| | | | | | | поставленной | Умение технически |
| | | | | | | цели. | правильно выполнять |
| | | | | | | | двигательные |
| | | | | | | | действия из базовых |
| | | | | | | | видов спорта, |
| | | | | | | | использовать их в |
| | | | | | | | игровой и |
| | | | | | | | соревновательной |
| | | | | | | | деятельности. |
| | | | | | | | Умение планировать |
| | | | | | | | собственную |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | деятельность, |
| | | | | | | | распределять нагрузку |
| | | | | | | | и отдых в процессе ее |
| | | | | | | | выполнения. |
| | | | | | | | Умение видеть |
| | | | | | | | красоту движений, |
| | | | | | | | выделять и |
| | | | | | | | обосновывать |
| | | | | | | | эстетические |
| | | | | | | | признаки в движениях |
| | | | | | | | и передвижениях |
| | | | | | | | человека. |
| | | | | | | | |
| 9 | | Строевые | Комбиниро | Совершенствование | Уметь: | | |
| | | упражнения. Медленный | ванный | техники бега с высокого старта | самостоятельн о выполнять | | |
| | | бег. Общеразвива | | Совершенствование бега на короткие | комплекс ОРУ; Бегать с | | |
| | | ющие упражнения | | дистанции. Развитие | высокого старта на | | |
| | • | | | - | | | • |

| | | | 0140M00M110 011H0D1H1 | 740 M O M 74770 | | |
|----|----------------|----------|-----------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
| | на месте и в | | скоростно-силовых | короткие | | |
| | движении. | | качеств. | дистанции; | | |
| | Бег с | | | | | |
| | высокого | | | | | |
| | старта. | | | | | |
| | Развитие | | | | | |
| | скорсил. К-в | | | | | |
| | (прыжки, | | | | | |
| | многоскоки) | | | | | |
| 1 | Строевые | Контроль | Совершенствование | Уметь: | | |
| 0 | упражнения. | | бега на длинные | самостоятельн | | |
| | Медленный | | дистанции. | о выполнять | | |
| | бег. | | | комплекс ОРУ; | | |
| | Общеразвива | | | Бегать с | | |
| | ющие | | | низкого старта | | |
| | упражнения | | | на длинные | | |
| | на месте и в | | | дистанции; | | |
| | движении. | | | дистанции, | | |
| | Бег 2000м.(д), | | | | | |
| | 3000м (м) | | | | | |
| | 3000W (W) | | Спортивные игры | I Баскетбол би | | |
| 1 | ТБ на уроках | Вводный | Ознакомить с | Знать: правила | | |
| 1 | | Вводный | техникой | • | Формирование | Познавательные: |
| 1 | ПО | | | поведения на | Формированис | Осмысление, |
| | баскетболу. | | безопасности на | уроке по | 110011100 | объяснение своего |
| | Строевые | | уроках по | спортивным | навыка | двигательного опыта. |
| | упражнения. | | баскетболу. | играм. | | |
| | Медленный | | Совершенствование | | систематическо | Осознание важности |
| | бег. | | техники | Уметь: | ~ | освоения |
| | Общеразвива | | перемещений, | самостоятельн | го наблюдения | универсальных |
| | ющие | | остановок, | о выполнять | | умений связанных с |
| | упражнения | | поворотов | комплекс ОРУ; | за своим | выполнением |
| | на месте и в | | | выполнять | | упражнений. |
| | движении. | | | техники | физическим | |
| | Стойка | | | перемещений, | | Осмысление техники |
| | игрока, | | | остановок, | состоянием, | выполнения |
| | перемещения, | | | поворотов. | | разучиваемых заданий |
| | остановка | | | Знать правила | величиной | и упражнений. |
| | повороты. | | | игры. | | Коммуникативные: |
| | Ведение мяча | | | _ | физических | Формирование |
| | в разных | | | | | способов позитивного |
| | стойках. | | | | нагрузок. | взаимодействия со |
| | Учебная 2-х | | | | ** | 1 1 |
| | сторонняя | | | | | сверстниками в парах |
| | игра. | | | | Развитие | и группах при |
| 1 | Строевые | Игровой | Совершенствование | Уметь: | | разучивании |
| 2 | упражнения. | ти ровои | техники передачи и | самостоятельн | самостоятельно | Упражнений. |
| _ | Медленный | | ловли мяча. | о выполнять | | _ |
| | бег. | | Совершенствование | комплекс ОРУ; | сти и личной | Умение объяснять |
| | Общеразвива | | техники бросков по | выполнять | | ошибки при |
| | _ | | _ | | ответственност | выполнении |
| | ющие | | кольцу со | передачи и | | упражнений. |
| | упражнения | | штрафной линии. | ловли мяча; | и за свои | VMAIIII VIII NA TARA |
| | на месте и в | | | ВЫПОЛНЯТЬ | | Умение управлять |
| | движении. | | | броски по | поступки на | эмоциями при |
| | Ведение мяча | | | кольцу со | | общении со |
| | в разных | | | штрафной | основе | сверстниками и |
| | стойках. | | | линии. | 0011020 | взрослыми, сохранять |
| | Ловля и | | | | представлений | хладнокровие, |
| | передача | | | | предетавлении | сдержанность, |
| | мяча на месте | | | | о нравственных | рассудительность. |
| | и в движении. | | | | 5 iipaberbeiiiibiA | Умение с достаточной |
| | Штрафные | | | | нормах. | полнотой и точностью |
| L_ | броски. | | 7.0 | | пормал. | выражать свои мысли |
| 1 | Строевые | Контроль | Контроль техники | Уметь: | | в соответствии с |
| 3 | упражнения. | | броска мяча с | самостоятельн | Развитие | |
| | Медленный | | различных | о выполнять | т азритис | задачами урока, |
| | бег. | | дистанций | комплекс ОРУ; | этиндагач | владение специальной |
| | Общеразвива | | | выполнять | этических | терминологией. |
| | ющие | | | броски мяча с | H2 70 000- | Регулятивные: |
| | упражнения | | | ближней | чувств, | Умение организовать |
| | на месте и в | | | дистанции. | | F |
| | i l | | 1 | | | |

| | | | <u> </u> | 2110TY | пображения | 00110077077777 |
|--------|------------------------------|----------|--|-------------------------------|---------------|---|
| | движении. Ведение мяча | | | Знать правила игры. | доброжелатель | самостоятельную деятельность с учетом |
| | в разных | | | p.2 | ности и | требований ее |
| | стойках. | | | | | безопасности, |
| | Броски мяча с различных | | | | эмоционально- | сохранности инвентаря и |
| | дистанций. | | | | нравственной | оборудования, |
| 1 | Строевые | Игровой | Совершенствование | Уметь: | , · | организации мест |
| 4 | упражнения. | | техники. Ведение | самостоятельн | отзывчивости, | занятий. |
| | Медленный бег. | | мяча в разных стойках | о выполнять комплекс ОРУ; | понимания и | Умение |
| | Общеразвива | | CIONRAA | выполнять | | характеризовать, |
| | ющие | | | техники | сопереживания | выполнять задание в соответствии с целью |
| | упражнения | | | перемещений, | HI IDOTTONI | и анализировать |
| | на месте и в движении. | | | Ведение мяча в разных стойках | чувствам | технику выполнения |
| | Ведение мяча | | | puonent Cronnun | других людей. | упражнений, давать |
| | в разных | | | | | объективную оценку технике выполнения |
| | стойках | | | | Формирование | упражнений на основе |
| 1 | Странца | I/mana* | Canamurayamanayyya | Vicemi | - opp | освоенных знаний и |
| 1 5 | Строевые упражнения. | Игровой | Совершенствование техники | Уметь: самостоятельн | эстетических | имеющегося опыта. |
| | Медленный | | перемещений, | о выполнять | потребностей, | Умение технически |
| | бег. | | остановок, | комплекс ОРУ; | потреопостей, | правильно выполнять двигательные |
| | Общеразвива ющие | | поворотов. Совершенствование | выполнять техники | ценностей и | действия из базовых |
| | упражнения | | техники бросков | перемещений, | HINDOWN | видов спорта, |
| | на месте и в | | мяча по кольцу, | остановок, | чувств. | использовать их в |
| | движении. Ведение мяча | | после двух шагов. | поворотов; | | игровой и соревновательной |
| | в разных | | | выполнять бросок мяча по | Формирование | деятельности. |
| | стойках. | | | кольцу, после | и проявление | Умение планировать |
| | Стойка | | | двух шагов. | | собственную |
| | игрока, перемещения, | | | | положительных | деятельность, |
| | остановка | | | | качеств | распределять нагрузку и отдых в процессе ее |
| | повороты. | | | | Ru ICCID | выполнения. |
| | Броски мяча после ведения | | | | личности, | Умение видеть |
| | и 2-х шагов. | | | | | красоту движений, |
| | | | | | дисциплиниров | выделять и |
| | | | | | анности, | обосновывать |
| | | | | | | эстетические признаки в движениях |
| | | | | | трудолюбия и | и передвижениях |
| | | | | | упорства в | человека. |
| | | | | | достижении | |
| | | | | | поставленной | |
| | | | | | цели. | |
| 1 | Строевые | Контроль | Контроль техники | броски по | | |
| 6 | упражнения. Медленный | | броска по кольцу со штрафной линии. | кольцу со штрафной | | |
| | медленный бег. | | штрафнои линии. | штрафнои линии. | | |
| | Общеразвива | | | | | |
| | ющие | | | | | |
| | упражнения на месте и в | | | | | |
| | движении | | | | | |
| | броски по | | | | | |
| | кольцу со штрафной | | | | | |
| | штрафнои линии. | | | | | |
| | | | II четв | | | |
| | | | Гимнастика с элемента | ми акробатики 16 | Ч, | |

| 1 7 | Т | ГБ на уроках | Вводный | Ознакомить с | Знать: технику | | Познавательные: |
|-----|---|-------------------------|---------------------|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------|--------------------|
| / | | по гимнастике. | | техникой безопасности на | безопасности на уроках по | Формирование | |
| | | Строевые | | уроках по | гимнастике. | | Осознание важности |
| | У | лражнения. О.Р.У. | | гимнастике. | Уметь: | навыка | |
| | | Развитие | | | самостоятельн | | освоения |
| | | силовых | | | о выполнять | систематическо | |
| | | качеств | | | комплекс ОРУ; | | универсальных |
| | (| подтяг-ние, пресс). | | | | го наблюдения | |
| | | | 70 - | | | | умений связанных с |
| 1 8 | | Строевые /пражнения. | Комбиниро ванный | Совершенствование техники | Уметь: самостоятельн | за своим | |
| | , | О.Р.У. | DWIIIDI | выполнения | о выполнять | | выполнением |
| | A | Акробатика. | | акробатических | комплекс ОРУ; | физическим | |
| | | Кувырок вперед и | | упражнений. Развитие силовых | Выполнять | | организующих |
| | | назад. | | качеств. | Акробатически | состоянием, | |
| | | Развитие | | | е упражнения; | величиной | упражнений. |
| | | силовых качеств | | | | величинои | |
| | (| подтяг-ние, | | | | физических | Осмысление техники |
| | | пресс). | | | | физических | |
| 1 | | Строевые | Контроль | Контроль техники | Уметь: | нагрузок. | выполнения |
| 9 | У | пражнения. | | кувырка вперед и | самостоятельн | man pysom | |
| | | О.Р.У. Акробатика. | | назад. | о выполнять комплекс ОРУ; | | разучиваемых |
| | I | -крооатика. Кувырок | | | выполнять.кув | Развитие | |
| | | вперед и | | | ырок вперед и | 1 азвитис | акробатических |
| | | назад. | | | назад. | этических | |
| 2 | | Строевые | Комбиниро | Обучение технике | Уметь: | 9111 1 00 111111 | комбинаций и |
| 0 | У | лражнения. О.Р.У. | ванный | лазания по канату без помоши ног. | самостоятельн | чувств, | |
| | | Лазание по | | Развитие | о выполнять комплекс ОРУ | , | упражнений. |
| | | канату без | | скоростно-силовых | | доброжелатель | |
| | Г | юмощи ног. ОФП | | качеств. | Научиться: технике | | Осмысление правил |
| | | (прыжки, | | | лазания по | ности и | |
| | | гибкость, | | | канату без | | безопасности (что |
| | | челночный бег). | | | помощи ног. | эмоционально- | |
| | | ŕ | | | | | можно делать и что |
| 2 | | Строевые | Комбиниро | Совершенствование | Уметь: | нравственной | |
| 1 | 3 | лражнения. О.Р.У. | ванный | техники выполнения | самостоятельн о выполнять | | опасно делать) при |
| | Α | Акробатика.(| | акробатических | комплекс ОРУ; | отзывчивости, | |
| | | Кувырок | | упражнений. Развитие | Выполнять | | выполнении |
| | c | назад в тойку «ноги | | скоростно-силовых | Акробатически | понимания и | _ |
| | | врозъ»(м), | | качеств. Развитие | е упражнения; | | акробатических, |
| | | мост и | | гибкости. | | сопереживания | |
| | | поворот в упор на | | | | | гимнастических |
| | | одном | | | | чувствам | |
| | | колене(д).) ОФП | | | | | упражнений, |
| | | ОФП (прыжки, | | | | | |
| | | гибкость, | | | | | |

| | v T | | | <u> </u> | | |
|-----|-------------------------|---------------------|--|--|---------------|----------------------|
| | челночный | | | | других людей. | комбинаций. |
| | бег). | | | | | |
| 2 | Строевые | Комбиниро | Совершенствование | Уметь: | | IC |
| 2 | упражнения. | ванный | техники | самостоятельн | Формирования | Коммуникативные: |
| | O.P.Y. | | выполнения | о выполнять | Формирование | |
| | Акробатика.(| | акробатических | комплекс ОРУ; | | Формирование |
| | Длинный | | упражнений. | , | эстетических | |
| | кувырок) | | Развитие | Выполнять | | _ |
| | ОФП | | скоростно-силовых | Акробатически | - u | способов позитивного |
| | (прыжки, | | качеств. Развитие | е упражнения; | потребностей, | |
| | гибкость, | | гибкости. | | | взаимодействия со |
| | челночный | | | | ценностей и | |
| | бег). | | | | | |
| | | | | | | сверстниками в парах |
| 2 | Строевые | Крнтроль | Совершенствование | Уметь: | чувств. | |
| 3 | упражнения. | | техники лазания по | самостоятельн | | и группах при |
| | O.P.Y. | | канату без помощи | о выполнять | | 13 1 |
| | Акробатика | | ног. | комплекс | _ | |
| | (Акробатичес | | Контрольтехники | ОРУ;. | Формирование | разучивании |
| | кие | | выполнения | Поссет | | |
| | комбинации | | акробатических | Лазать по | и проявление | |
| | из ранее | | упражнений. | канату без | 1 | Акробатических |
| | изученных | | Развитие силовых | помощи ног. | | |
| | элементов). | | качеств. | Выполнять | положительных | упражнений. |
| | Лазание по | | | Акробатически | | упражнении. |
| | канату без | | | е упражнения; | качеств | |
| | помощи ног. ОФП | | |) - j | Ru ICCIB | Умение объяснять |
| | _ | | | | | у мение оовиснить |
| | (прыжки, гибкость, | | | | личности, | |
| | челночный | | | | | ошибки при |
| | бег). | | | | дисциплиниров | |
| | GCI). | | | | диециилипров | выполнении |
| 2 | Строевые | Комбиниро | Развитие силовых | Уметь: | | DDITO, III CIIII |
| 4 | упражнения. | ванный | качеств. | самостоятельн | анности, | |
| | О.Р.У. | | Совершенствование | о выполнять | | упражнений. |
| | Развитие | | техники | комплекс ОРУ; | трудолюбия и | |
| | силовых | | Упражнения со | выполнять | трудолюони п | |
| | качеств | | скакалками. | упражнений со | | Регулятивные: |
| | (подтягивани | | | скакалками. | упорства в | |
| | е, пресс). | | | | | Формирование |
| | Упражнения | | | | достижении | 4 орынрование |
| | co | | | | A | |
| | скакалками. | | | | | умения выполнять |
| 2 | Concerns | Vovámo | Соронизмотреточно | Уметь: | поставленной | |
| 2 5 | Строевые упражнения. | Комбиниро ванный | Совершенствование техники | у меть: | | задание в |
| | О.Р.У. | ранныи | выполнения | о выполнять | цели. | |
| | Упражнения | | Упражнений на | комплекс ОРУ; | , | |
| | на | | перекладине. | выполнять | | соответствии с |
| | перекладине. | | The state of the s | упражнения на | | |
| | | | | перекладине. | | поставленной целью. |
| | | | | 1, , | | 4 |
| 2 | Строевые | Крнтроль | Контроль техники | Уметь: | | |
| 6 | упражнения. | | выполнения | самостоятельн | | Способы организации |
| | О.Р.У. | | упражнения на | о выполнять | | - F |
| | Лазание по | | перекладине. | комплекс ОРУ; | | |
| | канату без | | | | | |
| | помощи ног. | | | Лазать по | | |
| | ОФП | | 1 | канату без | | 1 |

| | (прыжки, гибкость, | | | помощи ног. | рабочего места. |
|-----|---|---------------------|--|--|----------------------|
| | челночный бег). Упражнения | | | | Формирование |
| | на перекладине. | | | | умения понимать |
| 2 7 | Строевые упражнения. | Комбиниро ванный | Совершенствование техники | Уметь: самостоятельн | причины успеха |
| | О.Р.У. Акробатика.(Прыжок | | выполнения акробатических упражнений. | о выполнять комплекс ОРУ; Выполнять | /неуспеха учебной |
| | согнув ноги(м), прыжок | | Развитие скоростно-силовых качеств. | Акробатически е упражнения; | деятельности и |
| | боком с поворотом на | | Ru-Tee IB. | | способности |
| | 90 (д). ОФП (прыжки, гибкость, | | | | конструктивно |
| | челночный бег). | | | | действовать даже в |
| 2 8 | Строевые упражнения. | Комбиниро ванный | Совершенствование техники | Уметь: самостоятельн | ситуациях неуспеха. |
| | О.Р.У. Опорный прыжок. | | выполнения опорного прыжка. Развитие | о выполнять комплекс ОРУ; | Формирование |
| | Прыжки на скакалке. | | скоростно-силовых качеств. | Лазать по канату без помощи ног. | умения планировать, |
| | | | | | контролировать и |
| 2 9 | Строевые упражнения. | Крнтроль | Совершенствование техники лазания по | Уметь: самостоятельн | оценивать учебные |
| | О.Р.У. Акробатика (Акробатичес | | канату без помощи ног. Контрольтехники | о выполнять комплекс ОРУ;. | действия в |
| | кие комбинации из ранее | | выполнения акробатических упражнений. | Лазать по канату без | соответствии с |
| | изученных элементов). | | Развитие силовых качеств. | помощи ног. Выполнять | поставленной задачей |
| | Лазание по канату без помощи ног. | | | Акробатически е упражнения; | и условиями ее |
| | ОФП (прыжки, | | | | реализации; |
| | гибкость, челночный бег). | | | | определять наиболее |
| 3 0 | Строевые | Комбиниро ванный | Обучение технике | Уметь: | эффективные способы |
| | упражнения. О.Р.У. Лазание по | ванныи | лазания по канату без помощи ног. Развитие | самостоятельн о выполнять комплекс ОРУ | достижения |
| | канату без помощи ног. ОФП | | скоростно-силовых качеств. | Научиться: технике лазания по | |

| | (прыжки, гибкость, | | | канату без помощи ног. | | результата. |
|-----|---|---------------------|--|---|------------------------------------|---|
| | челночный бег). | | | | | Овладение |
| 3 | Строевые упражнения. О.Р.У. | Комбиниро ванный | Совершенствование техники выполнения | Уметь: самостоятельн о выполнять | | логическими |
| | Акробатика.(Прыжок согнув | | акробатических упражнений. Развитие | комплекс ОРУ; Выполнять Акробатически | | действиями |
| | ноги(м), прыжок боком с | | скоростно-силовых качеств. | е упражнения; | | сравнения, анализа, |
| | поворотом на 90 (д). ОФП | | | | | синтеза, обобщения, |
| | (прыжки, гибкость, челночный | | | | | классификации по |
| | бег). | | | | | родовым признакам, |
| 3 2 | Строевые упражнения. О.Р.У. | Контроль | Контроль выполнения опорного прыжка. | Уметь: самостоятельн о выполнять | | установления |
| | Упражнения на брусьях. | | | комплекс ОРУ; | | аналогий и причинно- |
| | Развитие силовых качеств | | | упражнений на брусьях. | | следственных связей, |
| | (подтягивани е, пресс). Опорный | Í | | Выполнить опорный прыжок. | | построения |
| | прыжок. | | | | | рассуждений, |
| | | | | | | отнесения к |
| | | | | | | известным понятиям. |
| | | | III четв | ерть | | |
| | | | Лыжная подго | | | |
| 3 | ТБ на уроках по л/подготовке Одновремень ый 2-х | | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. | Знать: правила поведения на уроке по лыжной | Формирование навыка систематическо | Познавательные:смыс ление, объяснение своего двигательного опыта. |
| | шажныйход. Переход с | | Обучение технике попеременного | подготовке. Научиться: | го наблюдения за своим | Осознание важности освоения |
| | попеременного на одновременн | | хода. Обучение технике перехода с попеременного | технике попеременного хода; | физическим состоянием, | универсальных умений связанных с выполнением |
| | ый ход. | | хода на одновременный | Технике | величиной физических | упражнений. Осмысление техники |
| | | | одношажный ход | перехода с попеременного хода на | нагрузок. | выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| | | | | одновременны й одношажный ход | Развитие самостоятельно | Коммуникативные: Формирование способов позитивного |
| | | | | | сти и личной | спосооов позитивного |

| 3 4 | Скользящий шаг | Комбиниро ванный | Совершенствование техники скользящего шага | Уметь: выполнять скользящий шаг | ответственност и за свои поступки на основе | взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании |
|-----|---|---------------------|---|--|---|--|
| 3 5 | Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | Комбиниро ванный | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; | представлений о нравственных нормах. Развитие | Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять |
| 3 6 | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременног о на одновременн ый ход. | Комбиниро ванный | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять переход с попеременного четырёхшажно го хода на одновременны й одношажный ход. | этических чувств, доброжелатель ности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать |
| 3 7 | Торможение и поворот упором. | Комбиниро ванный | Совершенствование техники торможения и поворота плугом. | Уметь: Выполнять торможение и поворот плугом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, |
| 3 8 | Переход с попеременног о на одновременн ый ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | Контроль | Контроль техники перехода с попеременного хода на одновременный одношажный ход. | Уметь: Выполнять переход с попеременного четырёхшажно го хода на одновременны й одношажный | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплиниров анности, | организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения |
| 3 9 | Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м) | Комбиниро ванный | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; | трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых |
| 4 0 | Коньковый ход. | Комбиниро ванный | Совершенствование техники конькового хода. | Уметь: передвигаться коньковым ходом. | | видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 4 | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. | Комбиниро ванный | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору способом | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; | | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |

| 1 | <u> </u> | | (/// // // // // // // // // // // // // | Выполнять | | |
|-----|---------------------------|---------------------|---|---|--------------|-----------------------------|
| | | | «полуёлочка». | выполнять подъем в гору | | |
| | | | | «полуёлочкой» | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 4 | Подъем в | Контроль | Контроль техники | Уметь: | | |
| 2 | гору. Бег по | | подъёма в гору | Выполнять | | |
| | дис-ции до 3 | | способом | подъем в гору | | |
| | км(д),до 5 | | «лесенка». | «лесенкой»; | | |
| | км(м) | | | | | |
| 4 | По | I/ | C | Уметь: | | |
| 3 | Подъем в гору. Переход | Комбиниро ванный | Совершенствование техники подъёма в | уметь. Выполнять | | |
| | с | ванныи | гору способом | | | |
| | попеременног | | «лесенка». | подъем в гору «лесенкой»; | | |
| | о на | | Совершенствование | «лесснкои», | | |
| | одновременн | | техники перехода с | Выполнять | | |
| | ый ход. | | попеременного | переход с | | |
| | ын ход. | | четырёхшажного | попеременного | | |
| | | | хода на | четырёхшажно | | |
| | | | одновременный | го хода на | | |
| | | | одновременный ход | одновременны | | |
| | | | одношажный ход | й одношажный | | |
| | | | | ход. | | |
| | | | | | | |
| 4 | Повороты на | Комбиниро | Совершенствование | Уметь: | | |
| 4 | месте и в | ванный | техники поворотов. | выполнять | | |
| | движении. | | Совершенствование | повороты в | | |
| | Переход с | | техники перехода с | движении, на | | |
| | попеременног | | попеременного | месте; | | |
| | о на | | четырёхшажного | D. 1110 пиат | | |
| | одновременн | | хода на | Выполнять | | |
| | ый ход. | | одновременный | переход с | | |
| | | | одношажный ход | попеременного | | |
| | | | | четырёхшажно го хода на | | |
| | | | | одновременны | | |
| | | | | й одношажный | | |
| | | | | ход. | | |
| | | | | nog. | | |
| 4 | Совершенств | Комбиниро | Совершенствование | | | |
| 5 | ование | ванный | техники лыжных | | | |
| | лыжных | | ходов | | | |
| | ходов | | | | | |
| 1 | П | I/ a | Vormer | V | | |
| 4 6 | Подъем в гору. Спуски | Контроль | Контроль техники подъёма в гору | Уметь: | | |
| | с горы. | | подъема в гору способом | Выполнять | | |
| | сторы. | | спосооом «полуёлочка». | подъем в гору | | |
| | | | «полуелочка». Контроль техники | «полуёлочкой» | | |
| | | | спусков с горы. | ; выполнять | | |
| | | | спусков с горы. | спуски с горы - | | |
| | I | | | в высокой, | | |
| l | | | ı | | | |
| | | | | среднеи и | | |
| | | | | средней и низкой стойке; | | |
| | | | | низкой стойке; | | |
| | TTP. | | Спортивные игры | низкой стойке; | | |
| 4 7 | ТБ на уроках | Игровой | Повторить технику | низкой стойке; Волейбол 10ч. Знать: технику | Формирование | Познавательне |
| 4 7 | по волейболу. | Игровой | Повторить технику безопасности на | низкой стойке; Волейбол 10ч. Знать: технику безопасности | Формирование | Познавательные: |
| l l | по волейболу. Строевые | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по | низкой стойке; Волейбол 10ч. Знать: технику безопасности на уроках по | Формирование | Познавательные: Осмысление, |
| | по волейболу. | Игровой | Повторить технику безопасности на | низкой стойке; Волейбол 10ч. Знать: технику безопасности | Формирование | |

| месте в в динжении. Учебияя игра. 4 Строевые упраженения. Медененный бег, ОРУ за месте в в динжении прием подачи. Прием подачи. Прием подачи. Прием подачи. Прием подачи. Верхиев подачи мача вад собой во встречных колопиах. Колопиа | | бег, ОРУ на | | | играм; | навыка | пригатали пого опита |
|---|---|---------------|----------|-------------------|---------------------|----------------|------------------------------|
| Учебная пра. Учебная пра. Учебная пра. Учебная пра. Учебная пра. Игровой совершенствование техники передачи и довыполять подвин меча в довижения. Пыснов подвин под | | * | | | играм, | навыка | двигательного опыта. |
| о выполнять комплекс ОРУ, знаголять на прамая подачи. Техники прием подачи. Тоереные месте и в домжении. Трием подачи. Тореные месте и в домжении. Трием подачи мяча. Техники передачи комплекс ОРУ; выполнять прием подачи. Техники передачи мяча. Техники передачи м | | движении | | | Уметь: | систематическо | Осознание важности |
| Вомплекс ОРУ; Знать правила примя (сето и в движении Прием подачи. В движении Прием подачи мете и в движении Преравача мета в движении Передачи мета в движении Сето в движении представления представления учражений подитот и точностых компажа колоннах коло | | Учебная игра. | | | | | освоения |
| 4 | | | | | | го наблюдения | универсальных |
| Пристепривения Первой Совершенствование техники передачи и довам мача в домостоятельн обановать в движении. Нижняя прамая подача. Строевые упражления. Присм подачи. | | | | | Знать правила | 20 20211 | умений связанных с |
| В Ууражнения Деленный бет, ОРУ на движении Деленный бет, ОРУ на движении Прием подачи Преденный Преден | | | | | игры. | за своим | выполнением |
| В Ууражнения Деленный бет, ОРУ на движении Деленный бет, ОРУ на движении Прием подачи Преденный Преден | 4 | Строевые | Игровой | Совершенствование | Уметь: | физическим | упражнений. |
| бег, ОРУ на месте и в движении. Няживая прямая подачи. 4 Строевые упражнения. Неговой бет, ОРУ на месте и в движении. Прием подачи. 5 Строевые Медленный бет, ОРУ на месте и в движении. Верхняя подача мяча. Подачи меча в движении. Верхняя подача меча подача мяча. 5 Строевые упражнения месте и в движении. Верхняя подача мяча. Подачи меча месте и в движении. Верхняя подача мяча. Подачи мяча. | 8 | _ | • | _ | самостоятельн | | |
| месте и в движении. Ниживая прямая подачи. Прямой подачи мача. Правила игры. Правила игры. Представлений прямой подачи мача над собой во встречных молоннах. Прямой подачи мача над собой во встречных колоннах. Прямой поднотой и точностых поднотой и точносты и комбивации из освоениих колоннах. Прямой поднотой и точносты и комбивации из освоенных односных постои и компаско ОРУ; паполнять ком бивации из освоенных комполнать освоенных односных постои и компаско ОРУ; паполнять ком бивации из освоенных односных постои и компаско ОРУ; паполнять ком бивации из освоенных комполнать компаско ОРУ; паполнять ком бивации из освоенных односных постои и компаско ОРУ; паполнять ком бивации из освоенных односных комполнать ности и компаско ОРУ; паполнять ком бивации из освоенных односных подпотой и точносты и компаско ОРУ; паполнять ком бивации из освоенных односных подпотой и точносты и компаско ОРУ; паполнять ком бивации из освоенных односных подпотой и точносты и компаско ОРУ; паполнять ком бивации из освоенных односных подпотой и точносты и компаско ОРУ; паполнять ком бивации из освоенных односных подпотой и точносты и компаско ОРУ; паполнять ком | | * * | | ловли мяча в | | состоянием, | Осмысление техники |
| Ванжении Нижная прамая подача. Техники нижней прямой подачи подачу натрузок. Нижная прамая подача. Перевые упражнения подачи подачи натрузок натрузак натрузок натрузак н | | · · | | | | | выполнения |
| Прямая подача. Подачу. Подачу. Подачу. Подачу. Нагрузок. Нагруз | | | | _ | | величиной | разучиваемых заданий |
| прямва подача подачу подачу нагрузок коммуникативные:Фер ридование способов довиплянть комплекс ОРУ; выполнять комплекс ОРУ; поредачу мяча. Знать правила игры упражнения игры упражнения игры упражнения игры упражнения игры упражнения игры уметы самостоятельно основе упражнений игры уметы самостоятельно общении соснове упражнений игры уметы самостоятельно общении соснове уметы самостоятельно общении соснове упражнений игры уметы самостоятельно общении соснове уметы самостоятельно общении итры уметы у | | нижия | | прямой подачи. | прямую | физипеских | и упражнений. |
| 4 | | • | | | подачу. | физических | V |
| 4 | | подача. | | | | нагрузок. | - |
| упражнения. Техники прием подачи. Торовые упражнения. Верхняя подачи мача. Техники предачи мача правила игры. Техники предачи мача над собой во встречных колоннах. Техники предачи мача на свои общени со сверстниками и взрослыми, сохраняте хадиоковие, сдержанность, рассудительность. Техники предачи мача. Техники передачи мача над собой во выполнять комоплекс ОРУ; выполнять | 4 | Строевые | Игровой | Совершенствование | Уметь: | | |
| бег, ОРУ на движении. Трием подачи. Техники верхней подачи мяча. Техники перачых комплекс ОРУ; выполнять верхного ответственност ошибки при выполнении упражнений. Тоступки на выполнять общении со самостоятельно о выполнять комполнять комполнять комполних. Торманения. Тоступки на выполнять неркней общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хомпоннах. Торманений. Тоступки на выполнять неркней общении со сверстниками и упражнений. Тоступки на васкои уменье самостоятельно онавать выполнять комполнать, ком бытании из самостоятельно онавать выполнять комполнять компоннах выполнять компоннах неркней общение со сверстниками и взрослыми, сохранять хомпоннах неркней общение со сверстниками и взрослыми стражнений. Тоступки на нестотупки на поступки на поступки на выполнять самостоятельно онавать выполнять компоннах неготупками при общение со сверстниками и упражнений. Тоступки на самостоятельно онавать выполнять компоннах неготупками и от замостоятельность. Тоступки на самостоятельность неготупками и онав | 9 | | | техники приема | самостоятельн | Розритио | |
| Месте и в движении. Прием подачи. Выполнять прием подачи. Самостоятельно подачи. Ответственност Упражнений. Уметь: самостоятельн о выполнять комплекс ОРУ; предача мача над собой во встречных колоннах. ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. Завти правила игры. ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. Завитие во встречных колоннах. ОРУ; передачу мяча над собой во выполнять ком быте и мяча над собой во выполнять ком быте и мяча над собо | | | | подачи. | | Газвитис | , , |
| Прием подачи. Прием подачи. Сти и личной подачи. Ответственност ответств | | | | | | самостоятельно | |
| Торачи Подачи Поровой Совершенствование упражнения Подачи мяча. Поступки на месте и в движении. Поровой упражнения мяча над собой во встречных колоннах. Подачи над подачи мяча над собой во встречных колоннах. Подачи над подачи мяча над собой во встречных колоннах. Подачи над подачи мяча над собой во встречных колоннах. Подачи над подачи мяча над собой во встречных колоннах. Подачи над подачи мяча над собой во встречных колоннах. Подачи над подачи мяча над собой во встречных колоннах. Подачи над | | | | | | | и группах при |
| 5 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Верхияя подача мяча. Совершенствование техники верхией подачи мяча. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять комправила игры. Уметь: самостоятельно общении со сверстниками и взрослыми, сохраняте хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Уметь: самостоятельно общении со сверстниками и взрослыми, сохраняте хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Уметь: самостоятельно общении со сверстниками и взрослыми, сохраняте хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Уметь: самостоятельно общении со сверстниками и взрослыми, сохраняте хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностых выражать свои мысли общении и задачами урока, владение специальной терминологией. Уметь: самостоятельно общения. доброжелатель обмощионально- задачами урока, владение специальной терминологией. | | Прием | | | | сти и личной | разучивании |
| Строевые упражнения. Медленный бет, ОРУ на месте и в движении. Верхняя подача мяча. Ответенных месте и в движении. Верхняя подача мяча. Ответенных месте и в движении. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отредача мяча над собой во мяча на собой вот мяча на собой во мяча над собой во мяча на собой вот мяча на со | | подачи. | | | | | Vпражнений |
| Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Верхняя подача мяча. Тотоевые упражнения месте и в движении. Тотоевые упражнения месте и в движении. Тотоевые обег, ОРУ на месте и в движении. Тотоевые обег, ОРУ на месте и в движении. Тотоевые месте и в движении. Тотоевые упражнения мяча над собой во встречных колоннах. Тотоевые упражнения общение объемоний. Тотоевые умение объемоний. Тотоевые умений. Тотоевые умений. Тотоевые умений. Тотоевые умений. Тотоевые умений. Тотоевые умений. Тотоевые умен | 5 | Строевые | Игровой | Совершенствование | Уметь: | ответственност | э пражнении. |
| Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Верхняя подача мяча. Верхняю подачу мяча. Верхняю подачя на представлений подачами и маста и чувств. Верхняю подачами уметь. Верхняю подачами и маста и подачами уметь. Верхняю подачами уметь. Верхняю подачами уметь. Верхняю подачами уметь. Верхняю подачами уметь. | 0 | | - | техники верхней | самостоятельн | и за свои | Умение объяснять |
| Месте и в движении. Верхняя подача мяча. Выполнять верхнюю подачу мяча.Знать правила игры. О нравственных общении со сверстниками и мяча над собой во встречных месте и в движении. Передача мяча над собой во встречных колоннах. ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. Знать правила игры. Развитие рассудительность. ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. Знать правила игры. О нравственных сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. Знать правила игры. Оброжелатель выражать свои мысли упражнения. Медленый бег, ОРУ на месте и в движении. Медленый бег, ОРУ на месте и в движении. Освоенных освоенных освоенных освоенных обранных обнащии из освоенных обнолнять ком бинации из освоенных обнолнять ком бинации из освоенных обнолнять ком бинации из отерминологией. Оброжелатель ности и владение специальной терминологией. Обнолнять ком бинации из омощионально терминологией. | | | | подачи мяча. | | и за свои | ошибки при |
| Верхнюю подачу мяча. Верхняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Верхняя подачу мяча. Знать правила игры. Основе Умение управлять эмощиями при общении со сверстниками и мяча над собой во встречных колоннах. ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. Знать правила игры. ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. Знать правила игры. ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах начачительных новом начачительных начачительных начачительных начачительных начачительных начачительных начачительных начачительных начачительны | | * | | | * | поступки на | выполнении |
| Тодача мяча. Тодача мяча над собой во встречных месте и в движении. Тодача мяча над собой во встречных колоннах. Тодача мяча над собой во выполнять над собой во выполнят | | | | | | | упражнений. |
| Правила игры. Представлений Эмоциями при Общении со Совершенствование Уметь: самостоятельн общении со Соверстниками и Варослыми, сохранять комплекс ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. Знать правила игры. Тиры. Тиры | | Верхняя | | | | основе | |
| Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Обидения. Собой во встречных колоннах. Обидения. Обидения со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. Знать правила игры. Обидения со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. ОРУ; передачу мяча над собой во встречных колоннах. Знать правила игры. Обидения со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обидения со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обидения со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обидения со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обидения со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обидения со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обидения со о выполнять во обидения со обидения и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обидения со обидени | | подача мяча. | | | | | Умение управлять |
| Техники передачи мяча над собой во месте и в движении. Техники передачи мяча над собой во встречных колоннах. Техники передачи мяча над собой во встречных колоннах. Техники передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тередача мяча над собой во встречных колоннах. Тередача мяча над собой во встречных колоннах. Тередачы мяча над собой во встречных колоннах. Тередачы мяча над собой во встречных колоннах. Тередача мяча над собой во во встречных колоннах. Тередачу мяча над собой во во втречных колоннах. Тередача мяча над собой во во встречных колоннах. Тередачу мяча над собой во во втречных колоннах. Тередачу мяча над собой во во втречных колоннах. Тередачу мяча над собой во во втречных колоннах. Тередачу мяча над собой во во встречных колоннах. Тередачу мяча над собой во во встречных колоннах. Тередачу мяча над собой во встречных колоннах. Тередачи мяча над собой во встречных колоннах начимах в | | | | | правила игры. | представлении | эмоциями при |
| техники.передачи мяча над собой во встречных колоннах. Техники.передачи мяча над собой во встречных колоннах. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Техники.передачи мяча над собой во встречных колоннах. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Техники.передачи мяча над собой во встречных колоннах. Знать правила игры. Техники.передачи мяча над собой во встречных колоннах. Знать правила игры. Техники.передачи мяча над собой во встречных колоннах. Техники.передачи мяча над собой во встречных комплекс ору; выполнять ком бинации из освоенных элементов. Техники.передачи мяча над собой во выполнять комплекс ору; выполнять ком бинации из элементов. Техники.передачи мяча над собой во выполнять комплекс ору; выполнять ком бинации из элементов. | 5 | Строевые | Игровой | Совершенствование | Уметь: | о нравственных | общении со |
| бег, ОРУ на месте и в движении. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Теречных колоннах. Тережанность, рассудительность. Тережанность, рассудительность, рассудительность. Тережанность, рассудительность, рассудительность, рассудительность. Тережанность, рассудительность, р | 1 | | | • | | r. · | сверстниками и |
| месте и в движении. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Терен в движении. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Терен в движении. Терминологией. | | | | | | нормах. | взрослыми, сохранять |
| Передача мяча над собой во встречных колоннах. 5 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Во встречных колоннах. Во встречных колоннах. Знать правила игры. Уметь: самостоятельн о выполнять ком бинации из освоенных элементов. Во встречных колоннах. Умение с достаточной и точностьк выражать свои мысли доброжелатель в соответствии с задачами урока, владение специальной бинации из эмоционально- терминологией. | | | | _ | | | хладнокровие, |
| Передача мяча над собой во встречных колоннах. 3 нать правила игры. Тумение с достаточной и точностьк выражать свои мысли самостоятельн бег, ОРУ на месте и в движении. Терминологией. | | движении. | | | мяча над собой | Развитие | сдержанность, |
| 5 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Контроль техники комплекс ОРУ; выполнять ком движении. Уметь: самостоятельн комплекс ОРУ; выполнять ком бинации из обинации из оби | | _ | | | • | | рассудительность. |
| встречных колоннах. Тигры. Тумение с достаточной и точностью выражать свои мысли доброжелатель упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Тумение с достаточной и точностью выражать свои мысли самостоятельн о выполнять ком бинации из освоенных элементов. Комплекс ОРУ; выполнять ком бинации из эмоционально- терминологией. | | | | | | этических | |
| Строевые упражнения. Контроль комбинации из освоенных освоенных обег, ОРУ на месте и в движении. Медмении. Комбинации из одоементов. Комплекс ОРУ; выполнять ком бинации из обинации из оби | | | | | _ | | |
| 5 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Контроль техники комбинации из освоенных элементов. Уметь: самостоятельн о выполнять ком бинации из обинации из обинации из бинации из доброжелатель ности и задачами урока, выполнять ком бинации из в соответствии с задачами урока, выполнять ком бинации из | | _ | | | _ | чувств, | |
| 2 | 5 | Стпоевще | Контрол | Контроль техники | V _{MATI} · | нобромонован | выражать свои мысли |
| Медленный освоенных о выполнять ности и задачами урока, бег, ОРУ на элементов. комплекс ОРУ; выполнять ком движении. змоционально- терминологией. | | | контроль | - | | доорожелатель | в соответствии с |
| бег, ОРУ на элементов. комплекс ОРУ; выполнять ком движении. владение специальной бинации из эмоционально- | | Медленный | | | | ности и | задачами урока, |
| движении. | | | | элементов. | | | владение специальной |
| | | | | | | эмоционально- | терминологией. |
| Комбинации освоенных Регулдтивные | | | | | · · | | р _{егупативич го} . |
| из освоенных элементов нравственной гегулятивные. | | · · | | | | нравственной | • |
| элементов | | | | | _ | Отзывнивости | Умение организовать |
| и вполения маном | | _ ^ | | | | отзываньости, | - |
| деятельность с учетом | | и владония | | | MA 10191. | | деятельность с учетом |

| мячом. | | | понимания и | требований ее |
|--------|---------|-------|---------------|-----------------------|
| | | | | безопасности, |
| | | | сопереживания | сохранности |
| | | | чувствам | инвентаря и |
| | | | чувствам | оборудования, |
| | | | других людей. | организации мест |
| | | | | занятий. |
| | | | Формирование | |
| | | | | Умение |
| | | | эстетических | характеризовать, |
| | | | - u | выполнять задание в |
| | | | потребностей, | соответствии с целью |
| | | | ценностей и | и анализировать |
| | | | 400010 | технику выполнения |
| | | | чувств. | упражнений, давать |
| | | | | объективную оценку |
| | | | Формирование | технике выполнения |
| | | | | упражнений на основе |
| | | | и проявление | освоенных знаний и |
| | | | | имеющегося опыта. |
| | | | положительных | Умение технически |
| | | | качеств | правильно выполнять |
| | | | | двигательные |
| | | | личности, | действия из базовых |
| | | | дисциплиниров | видов спорта, |
| | | | дисциплипров | использовать их в |
| | | | анности, | игровой и |
| | | | | соревновательной |
| | | | трудолюбия и | деятельности. |
| | | | упорства в | Умение планировать |
| | | | достижении | собственную |
| | | | достимении | деятельность, |
| | | | поставленной | распределять нагрузку |
| | | | | и отдых в процессе ее |
| | | | цели. | выполнения. |
| | | | | Умение видеть |
| | | | | красоту движений, |
| | | | | выделять и |
| | | | | обосновывать |
| | | | | эстетические |
| | | | | признаки в движениях |
| | | | | и передвижениях |
| | | | | человека. |
| | | | | |
| | 177 | anti- | | |
| | IV четв | сыгь | | |

| | | | Спортивные игр | оы Волейбол | | |
|---|----------------|----------|-------------------|---------------|---|-----------------------|
| 5 | Строевые | Игровой | Совершенствование | Уметь: | | П |
| 3 | упражнения. | | техники.верхней | самостоятельн | Формирование | Познавательные: |
| | Медленный | | передачи в парах | о выполнять | навыка | Осмысление, |
| | бег, ОРУ на | | через сетку. | комплекс | навыка | объяснение своего |
| | месте и в | | | ОРУ;. | систематическо | двигательного опыта. |
| | движении. | | | верхнюю | | Осознание важности |
| | Верхняя | | | передачу в | го наблюдения | освоения |
| | передача в | | | парах через | | универсальных |
| | парах через | | | сетку. Знать | за своим | умений связанных с |
| | сетку. | | | правила игры. | физическим | выполнением |
| | | | | | φιιοιι τουιαιιι | упражнений. |
| 5 | Строевые | Игровой | Совершенствование | Уметь: | состоянием, | упражнении. |
| 4 | упражнения. | | игровых заданий. | самостоятельн | | Осмысление техники |
| | Медленный | | | о выполнять | величиной | выполнения |
| | бег, ОРУ на | | | комплекс ОРУ; | физических | разучиваемых заданий |
| | месте и в | | | | физических | и упражнений. |
| | движении. | | | | нагрузок. | |
| | Совершенств | | | | | Коммуникативные: |
| | овать игровые | | | | | Формирование |
| | задания с | | | | Развитие | способов позитивного |
| | ограниченны | | | | самостоятельно | взаимодействия со |
| | м числом | | | | Camocronicibile | сверстниками в парах |
| | игроков (2:2), | | | | сти и личной | и группах при |
| | (3:3). | | | | | разучивании |
| 5 | Строевые | Игровой | Совершенствование | Уметь: | ответственност | Упражнений. |
| 5 | упражнения. | провой | техники прямого | самостоятельн | и за свои | у прижнении. |
| | Медленный | | нападающего удара | о выполнять | и за свои | Умение объяснять |
| | бег, ОРУ на | | после | комплекс ОРУ; | поступки на | ошибки при |
| | месте и в | | подбрасывания | выполнять | · | выполнении |
| | движении. | | мяча. | прямой | основе | упражнений. |
| | Прямой | | | нападающий | представлений | |
| | нападающий | | | удар после | представлении | Умение управлять |
| | удар после | | | подбрасывания | о нравственных | эмоциями при |
| | подбрасыван | | | мяча | • | общении со |
| | ия мяча | | | партнером. | нормах. | сверстниками и |
| | партнером | | | Знать правила | | взрослыми, сохранять |
| | | | | игры. | Развитие | хладнокровие, |
| | | | | | 1 43311110 | сдержанность, |
| 5 | Строевые | Контроль | Контрольтехники.к | Уметь: | этических | рассудительность. |
| 6 | упражнения. | | омбинации из | самостоятельн | | Умение с достаточной |
| | Медленный | | освоенных | о выполнять | чувств, | полнотой и точностью |
| | бег, ОРУ на | | элементов | комплекс ОРУ; | доброжелатель | выражать свои мысли |
| | месте и в | | | выполнять | доорожелатель | в соответствии с |
| | движении. | | | .комбинации | ности и | задачами урока, |
| | Комбинации | | | из освоенных | | владение специальной |
| | из освоенных | | | элементов | эмоционально- | терминологией. |
| | элементов | | | перемещения и | .,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | |
| | перемещения | | | владения | нравственной | Регулятивные: |
| | и владения | | | мячом. | отзывчивости, | Умение организовать |
| | мячом. | | | | , | самостоятельную |
| | | | | | понимания и | деятельность с учетом |
| | | | | | | требований ее |
| | | | | | сопереживания | безопасности, |
| | | | | | чувствам | сохранности |
| | | | | | 1 y DC 1 DC IVI | инвентаря и |
| | | | | | других людей. | оборудования, |
| | | | | | | организации мест |
| | | | | | | занятий. |
| | | | 1 | | | |

| ТВ ма уроках длятичи в доственения доставления достав | | | | | | | Формирование | Умение |
|---|---|---|---------------|-----------|--------------------|--|--------------------|----------------------|
| тенностей и пробостей, пенностей и прогожение и прояжение и прояж | | | | | | | + opampobanne | |
| Верхан агления Поч. Техня агления Поч. Техня агления Поч. Техня уроках деятельной де | | | | | | | эстетических | |
| Потрепостей и применение информациональных достижений давить из провидения и провидения и провидения и провидения и провидения упраженений давить и пределения и поставленной деятельных дачаствым действия и в базоворх деятельных достижении поставленной поставлений поставленной поставленной поставленной поставленной поставлений поставленной поставлений п | | | | | | | | |
| Детав атастика Темпи участа. Офрумирование и проядение и прожение и проядение и прояден | | | | | | | потребностей, | |
| учувств. Формирование и проявление пиложительных качесть дисциплищров анисти, дисциплищров анисти, другов дистанный поставлений поставле | | | | | | | пенностей и | _ |
| Деткая ататетика 10-к. Т. Т. Б. на уроках деятелия. Строевые упражления. Строевые упражления. Меделеный бес, ОРУ в давжения. Меделеный бест, ОРУ в дияжении. Старт и стартовый разгов. Бег с ускорением. Т. Старт и стартовый разгов. Бег с ускорением. Меделеный бест, ОРУ в дияжении. Корткие и деятельной вании. Корткие даметельной вании. Корткие дияжении. Корткие дияжении. Старт и стартовый разгов. Бег с ускорением. Меделеный бест, ОРУ в дияжении. Корткие дияжении. Компрак ОРУ, в дияжения обеста да урока. Меделеный бест, ОРУ в дияжении. Меделеный бест, ОРУ в дияжении. Корткие дияжении. Корткие дияжении. Корткие дияжении. Компрак ОРУ, в дияжении обеста да урока. Меделеный бест, ОРУ в дияжении. Меделеный бест, ОРУ в дияжении. Меделеный бест, ОРУ в дияжении. Компрак ОРУ, бетать короткие динением упражления. Меделеный бест, ОРУ в дияжении. Компрак ОРУ, в дияжении. Компрак ОРУ, в дияжении. Компрак ОРУ, бетать короткие динением упражлений. Осмысление техники выполнять короткие динением упражления. Осмысление техники выполнять практеменных заданий практеменных заданий | | | | | | | deminoriem n | <u>-</u> |
| Дегкам атлетика 10-к. ТЕ на уроках постоящения. Комбиниро ванный Стросвые управления. Соерпенствование технику безиражения. Медленый без, ОРУ в даижения. Медленый раз об. Соергания. Медленый раз об. Соергания. Медленый без, ОРУ в даижения. Медленый без, ОРУ в даяжения. Медленый без, ОРУ в даяжения медленый без, ОРУ в дая | | | | | | | чувств. | · - |
| трудолюбия и упростия в достижении положительных качеств дичности, дистипилинирок аппости, трудолюбия и упростя в достижении поставленной цели. Те на уроках достижения достижения достижения упражения упражения дестические принажи в давжения упражения и провод и дестематические принажи в давжения упражения и провод и дестематические принажи в давжения упражения и провод и дестематические принажи в давжения и провод и обесповления и представления и представления и обесповления в представления и представ | | | | | | | | |
| тружовобина увания и проявление положительных качеств дичности, дистиплиниров аппости, тружовоби и упоретва а достижении постажений и нередижениях и нередижений и нерожений постажений постаже | | | | | | | Формирование | упражнений на основе |
| В транения Положительных динтагельноговый правильно выполнять динтагельноги динтагельноги динтагельноги динтагельноги динтагельноги динтагельноги динтагельноги динтагельноги динтагельного опыта. ТБ на уроках м/азтлетики динтагельноги на короткие динтагельноги динтагельноги динтагельноги динтагельного опыта. Осомываеты заселием человека. Познавательные: объемения человека. Осомываеты заселием челов | | | | | | | - transposanio | освоенных знаний и |
| Правильно выполнять динтагельной динтагельной видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельной де | | | | | | | и проявление | имеющегося опыта. |
| Правильно выполнять динтагельной динтагельной видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельной де | | | | | | | попомителя *** *** | Умение технически |
| Дегкая атлетика 10ч. Тря на уроках пойдатлетики. Старти стартовый разгоп. Бет с ускорением. Старти стартовый бег, ОРУ в движении. Старт и стартовые упражнения, Медленый бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый бег, ОРУ в движении. Старт и стартовым межений бег, ОРУ в движении и стартовый бег, ОРУ в движении и и представлении упражнений оправлении и представлении оправлении и представлении оправлении опр | | | | | | | положительных | |
| Видов спорта, использовать их и провой и упортав а достижении поставленной пели. Умение выдеть красоту движениях и передвижениях и передв | | | | | | | качеств | _ |
| ТБ па уроках датлетики. Трудолюбия и упоретна в достижении поставлению передвижениях и перед | | | | | | | | действия из базовых |
| трудолобия и упорства в достижении поставленной деятельности. Умение влаетировать собственную деятельности. Умение влаетую и тодях в пропессе ее выполнения и поставленной выполнения и передвижениях и передвижениях и передвижениях человека. ТБ на уроках д'атлетики. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Тотоевые упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Тотоевые упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Тотоевые упражнения. Контроль короткие дистанции. Старт и стартовый бег, ОРУ в двяжении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Контроль бега на короткие дистанции. Развигие сцювых комплекс ОРУ; бетать короткие дистанции с амостоятельности и за свои постоянем унражнения унражнения унражнения о выполнать короткие дистанции с амостоятельности и за свои постоянем унражнения унражнения унражнения о выполнать короткие дистанции с амостоятельности и за свои поставленной орасполнательной объектенные самостоятельности и за свои поставленной орасполнательной объектенных унражнения унражнения унражнения унражнения объектельности и за свои поставленной орасполнательной объектенных унражнения объектельности и за свои поставленной орасполнательной объектенных унражнения объектельности и за свои поставленной орасполнательной объектенных объектельности и за свои поставленной орасполнательной стартовый и поставленной орасполнательной составленной орасполнательной и поставленной объектеманического наблагательной и поставленной объектеманического наблагательного объектем | | | | | | | личности, | видов спорта, |
| трудолобия и упорства в достижении поставленной пели. Трудолюбия и упорства в достижении поставленной пели. Трудолобия и упорства в доставлений пели. Трудолобия и инфертации с пели и инмоставлений пели. Трудолобия и инфертации с пели и инфе | | | | | | | лисниппиниров | использовать их в |
| ТЕ на уроках датлетика. Трудолюбия и упоретва в достижении поставленной цели. Трудолюбия и упоретва в достижении поставленной поставленной поставленной поставленной поставление своего поставленной поставленной поступивным и передвижениях человска. Трудолюбия и упоретва в достижении поставленной поставленной поставленной поставленной поставленной поставленной поставленной поставленной поступивным поставленной поступивным поставленной поставленной поступивным поставленной поступивным поставленной поступивным поставленной поступивным поставленной поступки на своего двигательного объемение своего двигательного поставленной поступки на состоветельной поступки на основе представлений поступки на своего двигательной поступки на основе представлений поступки поставленной поступки на поступки на основе представлений поступки на основе представлений поступки поставленной поступки поставленной поступки на основе представлений поступки поступки поставлений поступки на основе представлений поступки поступки поставленной поступки поступки поступки поступки поступки поступки поставлений поступки поставлений поступки поставлений поступки поставлений поступки поступки поступки поступки поступки поступки поставлений поступки поставлений поступки поставлений поступки поставленном поступки поставлений поступки поступки поставлений поступки | | | | | | | дичалиниров | игровой и |
| Трудолюбия и упорства в достижении поставленной детрудовать собственную деятельность, красоту движения и обосновывать ответственный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгоп. Бег с ускореннем. Контроль короткие дистанции стартовый бег, ОРУ в движения. Старт и стартовый разгоп. Бег с ускореннем. Контроль короткие дистанции стартовый бег, ОРУ в движения. Старт и стартовый разгоп. Бег с ускореннем. Контроль короткие дистанции стартовый бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгоп. Бег с ускореннем. Контроль короткие дистанции стартовый сего обосновать короткие дистанции сизкого старта. Контроль короткие дистанции стартовый сего обосновать короткие дистанции сизкого старта. Контроль короткие дистанции самостоятельной физических нагрузок. Развитие силовых качеств. Контроль комплекс ОРУ; бетать короткие дистанции самостоятельной физических нагрузок. Развитие самостоятельноги и за свои фуниверсальных умений связанных с выполнять короткие дистанции самостоятельноги и за свои поступки на основе представлений опредставлений опредставлений опредставлений опредставлений опредставлений опредставления на представлений опредставлений опредставлений опредставления на представления на представлений опредставления на представлений опредставления на представления на представ | | | | | | | анности, | _ |
| упорства в достижении поставденной цели. Тема уроках по деткой ванный бет, ОРУ в движении. Старт и стартовый сет, ОРУ в диижении. Старт и стартовый Контроль бета на короткие дистанции. Развитие сидоствине дистанции с тартовый Контроль бета на короткие дистанции с тартовый сет, ОРУ в диижения. Старт и стартовый сет, ОРУ в диижении. Старт и стартовый сет, ОРУ в диижении сет, ОРУ в диижении. Старт и стартовый сет, ОРУ в диижении сет, ОРУ в диижении. Старт и стартовый сет, ОРУ в диижении сет, ОРУ в диижении сет, ОРУ в дет, ОРУ в де | | | | | | | _ | деятельности. |
| Теквая атлетика 10-и. Текварствуку деасту движений, выполнения умень обосновыя выполнения унавическог то наблюдения самостоятельно сти и личной физических состояннем, нагрузку и отдых в проиское се выполнения. Текватотувального обосновный выполнения унавика систематическо то наблюдения за своим систематическо то наблюдения систематическо то наблюдения за своим систематическо то наблюдения систематическ | | | | | | | трудолюоия и | Vмение планировати |
| Дегкая атлетика 10ч. Тем уроках по лёткой атлетика 10ч. Торовые упражления. Медленый бег, ОРУ в движения. Старт и стартовый разон. Бег с ускорением. Торовые упражления. Старт и стартовый бег, ОРУ в движения. Старт и стартовый разон. Бег с ускорением. Торовые упражления. Сторовые упражления. Старт и стартовый разон. Бег с ускорением. Торовые упражления. Старт и стартовый разон. Бег с ускорением. Торовые упражления. Старт и стартовый разон. Бег с ускорением. Тороткие дистанции. Тороткие дистанции с низкого старта. Контроль бега на короткие дистанции с низкого старта. Контроль бета на короткие дистанции с низкого поступки на основе на на стартовый на предстанции с низкого пота на на короткие дистанции с низкого пота на на стартовый на основа на на стартовый на предстанции с низкого пота на на короткие дистанции с низкого пота на на короткие дистанции с низкого по | | | | | | | упорства в | _ |
| Тетартовый разгон. Бет с ускорением. Тотартовый разгон. Бет с ускорением. Тотартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Бет с ускорением. Тотартовый развитие стартовый сег, ОРУ в движения. Старт и стартовый разгон. Бет с ускорением. Тотарт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Бет с ускорением. Тотарт и стартовый разгон. Бет с ускорением. Тотартовый разгон. Бет с ускорением. Тотарт и стартовый разгон. Бет с ускорением. Тотартовый разгон. Бет с ускорением. Тотартовый разгон. Бет с ускорением. Тотарт и стартовый разгон. Бет с ускорением. Тотартовый разгон. Бет с ускорением. Тотарт и стартовый развитие силовых качеств. Тотартовый разгон. Бет с ускорением. Тотартовый потогориям на постоятельного объектем навыжа гостоятельной объектеменност и за свои поступки на основе представлений о навизанения навыжениях чественност и за свои поступки на основе представлений о навизанения на основе представлений о на разгонным нарактам на поступки на основе представлений о на разгонным нарактам на стартовый и потогом дажности освоего движениях чественност и за свои поступки на основе представлений о на разгонным на потогом на потогом дажности объектем на свои потогом дажности объектем на потогом | | | | | | | лостижении | деятельность, |
| Выполнения Выполнения Выполнения Выполнения Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека. | | | | | | | достижении | |
| Тегкая атлетика 10ч. Тегкая атлетика 10ч. Тегкая атлетика 10ч. Тегкая атлетика 10ч. Терефиксичения признаки в движениях человека. Татлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Техники бет а на короткие длистанции. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Техники бета на короткие длистанции с низкого старта. Техники бета на короткие длистанции с низкого старта. Медленный бег, ОРУ в движения. Медленный бег, ОРУ в движения. Медленный бег, ОРУ в движения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бет с ускорением. Техники бета на короткие длистанции с низкого старта. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый сего объяснение своего остояниям объяснение своего объяснение остояниям объяснение своего объяснение своего объяснение остояниям объяснение своего объяснение своего объяснение своего объяснение своего объяснение своего объяснение остояниям объяснение остояниям объяснение остояниям и парыжения и познавание остояниям объяснение своего | | | | | | | поставленной | ^ |
| ТБ на уроках латлетики | | | | | | | | выполнения. |
| Выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях и | | | | | | | цели. | Умение видеть |
| ТЕ на уроках платлетики. Торовые упражнения. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Торовые упражения. Торовить на уроках по лёткой атлетика портивным играм. Уметь: комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. Торовые упражения. Торовые упражения объега на короткие дистанции. Торовые упражения. Торовые упражения объега на короткие дистанции. Торовые упражений. Торовые упражений объега на короткие дистанции. Торовые упражения. Торовые упражений объега на короткие дистанции. Торовые упражений объега на короткие дистанции. Торовые упражений объега на короткие дистанции. Торовые упражений объега на короткие объега на короткие дистанции. Торовые упражений объега на короткие объега на короткие дистанции. Торовые упражений объега на короткие дистанции объега на на короткие дистанции объега на упражения дистанции объега на короткие дистанции | | | | | | | | |
| Теткая атлетика 10ч. Технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно сотоянием, величиной физических нагрузок. наг | | | | | | | | |
| Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. В В Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. В Строевые дистанции. Старт и стартовый сбег, ОРУ в движении. Старт и стартовый сбегать короткие дистанции с старта, короткие дистанции с старта, короткие дистанции с старта, короткие дистанции с старта, короткие дистанции с стартовый сбегать короткие дистанции с старта, короткие дистанции с старта, короткие дистанции с стартовый сбегать короткие дистанции с старта. | 1 | | | | | | | обосновывать |
| ТБ на уроках л/атлетики. Ванный резопасности на уроках по лёткой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый бег, ОРУ в движения. Медленный бег, ОРУ в дязгение. Совершенствоватие техники бега на короткие дистанции. В дистанции. Старт и стартовый бег, ОРУ в движения. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. В совершенствоватие техники бега на короткие дистанции с низкого старта. В совершенствоватие техники бега на короткие дистанции с низкого старта. В совершенствоватие техники бега на короткие дистанции с низкого старта. В совершенствоватие техники бега на короткие дистанции с низкого старта. В совершенствовых умений связанных с выполнением ответственност и за свои физических нагрузок. Развитие самостоятельно сти и личной ответственност и за свои физических нагрузок. Развитие самостоятельно сти и личной ответственност и за свои поступки на основе представлений о правственных нормах. Выполнения разучиваемых заданий стартовый стартовый стартовый и стартовый стартовый стартовый и стартовый стартовый и стартовых нагрузок. В советственност и за свои поступки на основе представлений о правственных нормах. | | | | | | | | эстетические |
| ТБ на уроках комбиниро ванный роках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Вегоровые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Вегоровые движении. Старт и стартовый свет, ОРУ в движении. Старт и стартовый стартовый свет, ОРУ в движении. Старт и стартовый свет, ОРУ в движении свет, ОСТА в общения общени | | | | | | | | признаки в движениях |
| ТБ на уроках платлетики. Ванный Повторить технику безопасности на уроках по лёткой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег с упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый обег, ОРУ в движении. Старт и стартовый сег, ОРУ в движении. Старт и стартовый сеготование сеготование техники бега на короткие дистанции семостоятельности ответственност и за свои физических нагрузок. Нагрузок объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных семостоятельно ответственност и за свои поступки на основе представлений о нараставлений о нараставлений о нараставлении пража качеств. Короткие дистанции семостоятельног и за свои поступки на основе представлений о нараставлений о нараставлений о нараставлений о нараставлений о нараставлении пража на свои поступки на основе представлений о нараставлений о нараставлений о нараставлений о нараставления наруживаемых заданий | | | | | | | | и передвижениях |
| ТБ на уроках данный | | | | | | | | человека. |
| ТБ на уроках данный | | | | | | | | |
| ТБ на уроках данный | | L | | | <u>Легкая атле</u> | гика 10ч. | | |
| Тарти | 5 | | ТБ на уроках | Комбиниро | | | | |
| Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый стартовый разгон. Старт и стартовый стартовый стартовый стартовый разгон. Старт и стартовый стартование совостоятельно стартовый стартование состоятельно стартовый стартовый стартование стартовый стартовый стартовый стартовый стартовый стартовый стартовый стартовый стартовый стартование техники бега на короткие стартовый стартовый стартовый стартовый стартовый стартовый стартование техники бега на короткие стартовый стартовый стартовый стартовый стартование техники стартовый стартовый стартовый стартовый стартовый стартование техники стартование состоятельно стартовый стартование техники стартовый стартование стартовый стартование стартовый стартование старто | 7 | | | - | | - | | Познавательные: |
| объяснение своего двигательного опыта. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Техники бега на короткие дистанции с техники бега на короткие дистанции с ускорением. Техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с сти и личной ответственност и за свои физических нагрузок. Развитие самостоятельно сти и личной ответственност и за свои ответственност и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий стартовый стартовый стартовый спорткие дистанции с нормах. | | | _ | | уроках по лёгкой | на уроках по | | Осмысление, |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Техновые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бет с ускорением. Техновые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бет с устроевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый сыстанции с назвитие силовых качеств. Техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Техники бегать короткие дистанции с низкого старта. Техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Техники бегать на короткие дистанции с низкого старта. Техники остоя на коротка стартовом дистанции с низкого старта. Техники остоя на короткие дистанции с низкого старта. Техники остоя на короткие дистанции с низкого старта. Техники остоя на короткие дистанции с низкого старта. Техники остоя на коротка на коротка на коротка на короткие дистанции с низкого старта. Техники остоя на коротка | | | _ | | | _ | | объяснение своего |
| бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Техники оега на короткие дистанции. Техники оега на короткие дистанции. Техники оега на короткие дистанции. Техники оега на короткие дистанции с низкого старта. Техники оега на короткие дистанции с низкого старта. Техники оега на короткие дистанции с низических нагрузок. Техники оега на короткие дистанции освоения универсальных умений связанных с выполнением ответственност и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Техники оега на короткие дистанции с низических нагрузок. Техники оега на короткие дистанции с низических нагрузок. Техники оега на короткие дистанции с низических нагрузок. Техники оега на короткие дистанции с освоения универсальных умений связанных с ответственност и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Техники оега на короткие дистанции с дистанции с нагрузок. Техники оегать комплекс ОРУ; бегать комплекс ОРУ; бегать короткие нормах. Техники оега на короткие дистанции с диста | | | | | _ | - | | |
| Движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Торовые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгонього старт и стартовый разгонього старт и стартовый стартовых стартовый стартовый стартовый стартовый стартовый стартовый стартовый стартовый стартовый стартовых стартовых комплекс ОРУ; бегать комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции стартовых | | | | | | | | двигательного опыта. |
| Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Торовые упражнения. Монтроль короткие дистанции. Старт и бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый стартовый и стартовы | | | | | ^ | | | Осознание вампости |
| тартовый разгон. Бег с ускорением. Тотартовый разгон. Бег с ускорением. Тотартовые в упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый вольных качеств. Тотартовый разгон. Бег с ускорением. Тотартовые упражнения. Контроль бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств. Качеств. Короткие стартовый выполнения выполнения выполнения выполнения выполнения выполнения выполнения выполнения разучиваемых заданий стартовый восновных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения выполнения разучиваемых заданий | | | | | дистанции. | The state of the s | | |
| разгон. Бег с ускорением. Тороткие дистанции с низкого старта. Тороевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый Стартовый отартовый универсальных умений связанных с выполнения упражнения. Короткие дистанции. Развитие силовых качеств. Короткие дистанции с дис | | | ~ | | | | _ | освоения |
| ускорением. Тазвитие самостоятельно сти и личной ответственност и за свои поступки на основе представлений о нравственных дижении. Старт и стартовый Контроль бега на короткие дистанции. Развитие самостоятельно сти и личной ответственност и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Тазвитие самостоятельно сти и личной ответственност и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Тазвитие самостоятельно сти и личной ответственност и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | _ | | | • | | универсальных |
| Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый | | | - | | | | | умений связанных с |
| 5 Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый Контроль бега на короткие и за свои дистанции. Развитие силовых качеств. Уметь: самостоятельн о выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с дистанции с Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий | | | J Sperment. | | | пизкого старта. | | - |
| В Упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый Стартовы | 5 | | Строевые | Контроль | Контроль бега на | Уметь: | | |
| Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый Старто | | | - | 1 | | | и за свои | упражнении. |
| бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый стартовый стартовый движении стартовый стартовых старто | | | . – | | _ | | - | Осми опанна точние |
| движении. Старт и стартовый качеств. качеств. качеств. качеств. короткие дистанции с дистанции с | | | бег, ОРУ в | | Развитие силовых | комплекс ОРУ; | | |
| Старт и короткие нормах. разучиваемых заданий дистанции с | | | движении. | | качеств. | бегать | • • • | выполнения |
| | | | _ | | | короткие | _ | разучиваемых заданий |
| разгон. Бег с | | | - | | | дистанции с | De | |
| | | | разгон. Бег с | | | | Развитие | |

| | | | T | | | T |
|---|--------------------------|-----------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| | ускорением 60 м. | | | низкого | этических чувств, | и упражнений. |
| | Развитие | | | | доброжелатель ности и | Коммуникативные: |
| | силовых качеств. | | | | эмоционально- | Формирование |
| | качеств. | | | | нравственной отзывчивости, | способов позитивного |
| 5 | Строевые | Комбиниро | Совершенствование | Уметь: | понимания и | взаимодействия со |
| 9 | упражнения. Медленный | ванный | техникипрыжоков в | самостоятельн | сопереживания чувствам | сверстниками в парах |
| | медленный бег, ОРУ в | | высоту с 7-9 шагов | о выполнять комплекс | чувствам других людей. | и группах при |
| | движении. | | | ОРУ.выполнят | Формирование | разучивании |
| | Прыжок в | | | ь прыжок в | Формирование | |
| | высоту с 7-9 шагов | | | высоту с 7-9 шагов | эстетических | Упражнений. |
| | | | | | | Умение объяснять |
| 6 | Строевые | Контроль | Контроль бега на | Уметь: | потребностей, | ошибки при |
| | упражнения. Медленный | | короткие дистанции. | самостоятельн о выполнять | ценностей и | выполнении |
| | бег, ОРУ в | | Развитие | комплекс ОРУ; | 40 | упражнений. |
| | движении. | | скоростно-силовых | бегать | чувств. | |
| | Бег с ускорением | | качеств. | короткие дистанции с | | Умение управлять |
| | 100 м. | | | низкого старта. | Формирование | эмоциями при |
| | Развитие | | | _ | - opp | общении со |
| | скорсил. К-в | | | | и проявление | сверстниками и |
| | (прыжки, многоскоки). | | | | | взрослыми, сохранять |
| | - | | | | положительных | хладнокровие, |
| 6 | Строевые | Комбиниро | Совершенствование | Уметь: | качеств | сдержанность, |
| 1 | упражнения. Медленный | ванный | техники челночного бега | самостоятельн о выполнять | Ru ICCIB | рассудительность. |
| | бег, ОРУ в | | 4*10 | комплекс ОРУ; | личности, | Умение с достаточной |
| | движении. | | | выполнять.чел | | |
| | Челночный бег 4*10 | | | ночный бег 4*10 | дисциплиниров | полнотой и точностью |
| | 001 4 10 | | | 4 10 | энцости | выражать свои мысли |
| 6 | Строевые | Комбиниро | Совершенствование | Уметь: | анности, | в соответствии с |
| 2 | упражнения. Медленный | ванный | техники метания гранаты. Развитие | самостоятельн о выполнять | трудолюбия и | задачами урока, |
| | бег, ОРУ в | | выносливости. | комплекс ОРУ; | | владение специальной |
| | движении. | | | выполнять | упорства в | терминологией. |
| | Метание | | | метание | | Регулятивные: |
| | гранаты. Развитие | | | гранаты на дальность; | достижении | Умение организовать |
| | выносл-ти. | | | бегать на | поставленной | самостоятельную |
| | | | | средние | | деятельность с учетом |
| | | | | дистанции | цели. | требований ее |
| | | | | | | безопасности, |
| | | | | | | сохранности |
| | | | | | | инвентаря и |
| | | | | | | оборудования, |
| | | | | | | организации мест |
| | | | | | | занятий. |
| | | | | | | |
| | | | | | | Умение |
| | | | | | | характеризовать, |
| 1 | | | | | | выполнять задание в |

| | | | | T | | T | |
|---------|----------|--------------------------|-----------|-------------------------------------|---------------------------|---|-----------------------|
| | | | | | | | соответствии с целью |
| | | | | | | | и анализировать |
| | | | | | | | технику выполнения |
| | | | | | | | упражнений, давать |
| | | | | | | | объективную оценку |
| | | | | | | | технике выполнения |
| | | | | | | | упражнений на основе |
| | | | | | | | освоенных знаний и |
| | | | | | | | имеющегося опыта. |
| | | | | | | | Умение технически |
| | | | | | | | правильно выполнять |
| | | | | | | | двигательные |
| | | | | | | | действия из базовых |
| | | | | | | | видов спорта, |
| | | | | | | | использовать их в |
| | | | | | | | игровой и |
| | | | | | | | соревновательной |
| | | | | | | | деятельности. |
| | | | | | | | ,,, |
| | | | | | | | Умение планировать |
| | | | | | | | собственную |
| | | | | | | | деятельность, |
| | | | | | | | распределять нагрузку |
| | | | | | | | и отдых в процессе ее |
| | | | | | | | выполнения. |
| | | | | | | | Умение видеть |
| | | | | | | | красоту движений, |
| | | | | | | | выделять и |
| | | | | | | | обосновывать |
| | | | | | | | эстетические |
| | | | | | | | признаки в движениях |
| | | | | | | | и передвижениях |
| | | | | | | | человека. |
| | | C. | T.C. | TC. | 37 | | |
| 6 | | Строевые упражнения. | Контроль | Контроль техники метания гранаты. | Уметь: самостоятельн | | |
| | | упражнения. Медленный | | notanin i panaibi. | о выполнять | | |
| | | бег, ОРУ в | | | комплекс ОРУ; | | |
| | | движении. Метание | | | ВЫПОЛНЯТЬ | | |
| | | метание гранаты. | | | метание гранаты на | | |
| | | Подвижные | | | дальность; | | |
| | | игры с | | | | | |
| | | элементами | | | | | |
| | | л/атл. | | | | | |
| 6 | | Строевые | Комбиниро | Развитие силовых | Уметь: | | |
| 4 | | упражнения. | ванный | качеств. | самостоятельн | | |
| | | Медленный бег, ОРУ в | | Совершенствование техники прыжков с | о выполнять комплекс ОРУ; | | |
| <u></u> | <u> </u> | осі, Оі ў в | | телпики прыжков с | ROMINIERC OF Y, | | <u> </u> |

| | движении | | места и разбега. | Выполнить | |
|---|---------------|-----------|-------------------|---------------|--|
| | Прыжки в | | _ | прыжок с | |
| | длину с места | | | места и | |
| | и разбега. | | | разбега. | |
| | | | | | |
| 6 | Строевые | Контроль | Контроль техники | Уметь: | |
| 5 | упражнения. | | прыжков в длину с | самостоятельн | |
| | Медленный | | места и разбега | о выполнять | |
| | бег, ОРУ в | | | комплекс ОРУ; | |
| | движении. | | | выполнять | |
| | Прыжки в | | | прыжки в | |
| | длину с места | | | длину с места | |
| | и разбега | | | и разбега. | |
| | Эстафеты с | | | | |
| | элементами | | | | |
| | л/атлетики. | | | | |
| | | | | | |
| 6 | Строевые | Комбиниро | Развитие | Уметь: | |
| 6 | упражнения. | ванный | выносливости. | самостоятельн | |
| | Медленный | | | о выполнять | |
| | бег, ОРУ в | | | комплекс ОРУ | |
| | движении. | | | | |
| | Эстафета. | | | | |
| | | | | | |