

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 208
Красносельского района Санкт-Петербурга

РАСМОТРЕНО

Педагогическим советом
Протокол № 18
от 24.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
_В.Борисова
Приказ № 130-од
от 24.08.2022 г.

Рабочая программа
учебного предмета «**Физическая культура**»
для 10 класса среднего общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Зуев Дмитрий Геннадьевич

Квалификационная категория первая

Санкт-Петербург
2022 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Место предмета в учебном плане	3
1.2. Цели и задачи	3
1.3. Учебно-методический комплект	4
1.4. Планируемые результаты обучения	5
1.5. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся	9
2. Содержание учебного предмета, курса	9
3. Поурочно-тематическое планирование.....	12

1. Пояснительная записка

1.1. Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ № 208 на 2022-2023 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

1.2. Цели и задачи

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физ. культурой посредством освоения двигательной деятельности, обеспечить функциональную грамотность и социальную ориентацию учащихся. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физическая (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.3. Учебно-методический комплект

1.3.1. Учебно-методический комплект

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 10-11 класс,- М.: Просвещение- 2014г.

1.3.2. Дополнительно используемые информационные ресурсы

Литература:

1. Кисилев П.А., Кисилева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры.- М.: Глобус, 2008г.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 10-11 классы. Универсальное издание.- М.: Вако, 2010г.
3. Колодицкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- М.: Просвещение, 2011г.
4. Колодицкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.- М.: Просвещение, 2011г.
5. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2012г.
6. Твой олимпийский учебник: учебн. Пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.- 22-е изд., перераб. и доп.- М.: Советский спорт, 2010г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.school.edu.ru> – Федеральный российский общеобразовательный портал;
2. <http://www.edu.ru>- Федеральный портал «Российское образование»;
3. <http://www.uroki.ru>- Образовательный портал «Учеба»;
4. <http://www.uroki.net/docfizcult.htm>- «Уроки. Нет» (уроки для учителей);
5. <http://www.vestnik.edu.ru>-электронный журнал «Вестник образования»;
6. <http://lib.sportedu.ru> – Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре;
7. <http://www.shkola-press.ru> - Журнал «физическая культура в школе».

1.4. Планируемые результаты обучения

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы средне общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

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

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в баскетбол и волейбол (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

1.5. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Виды контроля:

- *Стартовый (входной) контроль:* осуществляется в начале учебного года, при этом обязательно проводится сравнительный анализ с результатами итогового контроля, проводимого в конце прошлого учебного года. Направлен на выявление знаний, умений и навыков обучающихся, значимых для дальнейшего обучения по предмету.

- *Текущий:* проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.

- *Этапный:* проводится для получения сведений об эффективности усвоения материала.

- *Итоговый:* проводится в конце учебного года.

Текущий контроль успеваемости учащихся – это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

Формами текущего контроля успеваемости являются:

- индивидуальный контроль
- групповой контроль
- фронтальный контроль
- самооценка и взаимооценка.

2. Содержание учебного предмета, курса

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 10 и 11 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75

1.1	Основе знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

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

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Пользование баней.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых занятий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых занятий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

3. Поурочно-тематическое планирование

Условные обозначения

1. Контроль

Виды контроля	Формы контроля	Методы контроля
СК – стартовый	И - индивидуальный	П - письменный
ТК – текущий	Г - групповой	У - устный
ПрК – промежуточный	Ф - фронтальный	К - комбинированный
ТмК – тематический	СО - самооценка	Э - электронный
ПА – промежуточная аттестация	ВО - взаимооценка	

2. Типы уроков

УНЗ - Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков

УР - Урок рефлексии

УСЗ - Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)

УРК - Урок развивающего контроля

№ урока	Дата	Тема урока	Тип/ форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Примечание
				предметные	Метапредметные (УУД)		
Легкая атлетика (21 час)							

1/1	Спринтерский бег. ТБ. Низкий старт от 30 до 40 м.	УНЗ	Знать правила ТБ на уроках л/а. Знать технику низкого старта, бега с ускорением, стартового разгона, эстафетного бега.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять бег с низкого старта, технику беговых упражнений, эстафетный бег.	ТК, Ф, К
2/2	Спринтерский бег. Тестирование бега на 30 м.	УРК	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м, встречной эстафетного бега.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тестирования бега на 30 м, эстафетный бег.	СК, И, К
3/3	Спринтерский бег. Тестирование челночного бега 3x10.	УРК	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3x10 м, эстафетного бега, передачи палочки.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять тестирование челночного бега 3x10 м, эстафетный бег, передавать палочку.	ТмК, И, К
4/4	Спринтерский бег. Бег 60 м.	УНЗ	Знать правила проведения бега на 60 м, финиширование, эстафетный бег.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять бег на 60 м, финиширование, эстафетный бег.	ПрК, Ф, К
5/5	Спринтерский бег. Тестирование бега на 60 м.	УРК	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м, эстафетного бега.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять тестирование бега на 60 м, эстафетный бег.	ТмК, И, К
6/6	Прыжки в длину.	УНЗ	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,	ПрК, Ф, К

					сохранять заданную цель. Познавательные: прыжок в длину с разбега «способом согнув ноги».		
7/7		Прыжки в длину. Тестирование прыжка в длину.	УРК	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тестирование прыжка в длину с разбега на результат.	ТмК, И, К	
8/8		Метание малого мяча	УНЗ	Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель, на дальность.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.	ПрК, Ф, К	
9/9		Метание малого мяча Тестирование метания малого мяча на дальность.	УРК	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на дальность с разбега.	ТмК, И, К	
10/10		Бег на средние дистанции.	УНЗ	Знать, как выполнять бег на средние дистанции.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять бег на средние дистанции.	ПрК, Ф, К	
11/11		Бег на средние дистанции. Тестирование бега на	УРК	Знать правила проведения тестирования бега на средние дистанции.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату,	ТмК, И, К	

		средние дистанции.			сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять тестирование бега на средние дистанции.		
Кроссовая подготовка (18часов)							
12/1		Кроссовый бег.	УНЗ	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 11 мин, преодолевать препятствия, играть в спортивную игру «Лапта».	ПрК, Ф, К	
13/2		Кроссовый бег.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 мин, преодолевать препятствия, играть в спортивную игру «Лапта».	ПрК, Ф, К	
14/3		Кроссовый бег.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 13 мин, преодолевать препятствия, играть в спортивную игру «Лапта».	ПрК, Ф, К	
15/4		Кроссовый бег.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 мин, преодолевать препятствия, играть в спортивную игру «Лапта».	ПрК, Ф, К	
16/5		Кроссовый бег.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин, преодолевать	ПрК, Ф, К	

					препятствия, играть в спортивную игру «Лапта».		
17/6		Кроссовый бег.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 16 мин, преодолевать препятствия, играть в спортивную игру «Лапта».	ПрК, Ф, К	
18/7		Кроссовый бег.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 17 мин, преодолевать препятствия, играть в спортивную игру «Лапта».	ПрК, Ф, К	
19/8		Кроссовый бег.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 18 мин, преодолевать препятствия, играть в спортивную игру «Лапта».	ПрК, Ф, К	
20/9		Кроссовый бег. Тестирование кросса на 2000м.	УРК	Знать правила проведения тестирования кроссового бега, бежать кросс на время 2000м, правила спортивной игры «Лапта».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять бег 2000м на время, играть в спортивную игру «Лапта».	ТмК, И, К	
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)							
21/1		Висы. Строевые упражнения.	УНЗ	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, упражнений на гимнастической скамейке, эстафет.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов, перестроений,	ПрК, Ф, К	

					упражнения на гимнастической скамейке, эстафеты.		
22/2		Висы. Строевые упражнения.	УСЗ	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, упражнений на гимнастической скамейке, эстафет.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные варианты висов, перестроений, упражнения на гимнастической скамейке, эстафеты.	ПрК, Ф, К	
23/3		Висы. Строевые упражнения.	УСЗ	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, упражнений на гимнастической скамейке, эстафет.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные варианты висов, перестроений, упражнения на гимнастической скамейке, эстафеты.	ПрК, Ф, К	
24/4		Висы. Строевые упражнения.	УР	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, эстафеты.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять различные варианты висов, перестроений, эстафеты.	ПрК, Ф, К	
25/5		Висы. Строевые упражнения.	УР	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, упражнений на гимнастической скамейке, эстафет.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные варианты висов, перестроений, упражнения на гимнастической скамейке, эстафеты.	ПрК, Ф, К	
26/6		Висы. Строевые упражнения. Тестирование подтягивания в висе.	УРК	Знать правила проведения тестирования подтягивания в висе, упражнений на гимнастической скамейке, эстафет.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять тестирование подтягивания в висе,	ТмК, И, К	

					перестроения, упражнения на гимнастической скамейке, эстафеты.		
27/7		Опорный прыжок.	УНЗ	Знать технику выполнения опорного прыжка, эстафет.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять опорный прыжок, эстафеты.</p>	ПрК, Ф, К	
28/8		Опорный прыжок.	УСЗ	Знать технику выполнения опорного прыжка, эстафет.	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять опорный прыжок, эстафеты.</p>	ПрК, Ф, К	
29/9		Опорный прыжок.	УСЗ	Знать технику выполнения опорного прыжка, эстафет.	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять опорный прыжок, эстафеты.</p>	ПрК, Ф, К	
30/10		Опорный прыжок.	УР	Знать технику выполнения опорного прыжка, эстафет.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять опорный прыжок, эстафеты.</p>	ПрК, Ф, К	
31/11		Опорный прыжок.	УР	Знать технику выполнения опорного прыжка, эстафет.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять опорный прыжок, эстафеты.</p>	ПрК, Ф, К	
32/12		Опорный прыжок. Тестирование опорного	УРК	Знать технику тестирования опорного прыжка.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	ТмК, И, К	

		прыжка.			Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять тестирование опорного прыжка.		
33/13		Акробатика. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках и голове. Лазание по канату.	УНЗ	Знать технику выполнения кувырка назад в полушпагат, стойки на руках и голове, лазания по канату в два приема.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок назад в полушпагат, стойку на руках и голове, лазание по канату в два приема.	ПрК, Ф, К	
34/14		Акробатика. Тестирование кувырка назад в полушпагат. Стойка на руках и голове. Лазание по канату.	УРК	Знать технику тестирования кувырка назад в полушпагат, стойки на руках и голове, лазания по канату в два приема.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять тестирование кувырка назад в полушпагат, стойку на руках и голове, лазание по канату в два приема.	ТмК, И, К	
35/15		Акробатика. Длинный кувырок. Равновесие на одной руке. Лазание по канату.	УНЗ	Знать технику выполнения длинного кувырка, равновесия на одной руке, лазания по канату в два приема.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять длинный кувырок, равновесие на одной руке, лазание по канату в два приема.	ПрК, Ф, К	
36/16		Акробатика. Тестирование длинного кувырка. Равновесие на одной руке. Лазание по канату.	УРК	Знать технику тестирования длинного кувырка, выполнения равновесия на одной руке, технику лазания по канату в два приема.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять тестирование длинного кувырка, выполнять, равновесие на одной руке, лазание по канату в три приема.	ТмК, И, К	
37/17		Акробатика. Комбинация из разученных элементов.	УРК	Знать технику тестирования лазания по канату в три приема, комбинации из разученных элементов.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	ТмК, И, К	

		Тестирование лазания по канату.			самокоррекции. Познавательные: выполнять тестирование лазания по канату в три приема, комбинации из разученных элементов.		
38/18		Акробатика. Тестирование комбинация из разученных элементов. Лазание по канату.	УРК	Знать технику тестирования комбинации из разученных элементов, технику лазания по канату в три приема.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять тестирование комбинации из разученных элементов, лазание по канату в три приема.	ТмК, И, К	
Волейбол (18 часов)							
39/1		Стойки передвижение игрока.	УНЗ	Знать, как выполнять стойки и передвижение игрока, правила проведения эстафет с элементами волейбола, игру по упрощенным правилам.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки и передвижение игрока, эстафеты с элементами волейбола, играть по упрощенным правилам.	ПрК, Ф, К	
40/2		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	УНЗ	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке, игру по упрощенным правилам.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке, играть по упрощенным правилам.	ПрК, Ф, К	
41/3		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	УСЗ	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке, игру по упрощенным правилам.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке, играть по упрощенным правилам.	ПрК, Ф, К	

42/4		Тестирование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	УРК	Знать, как выполнять тестирование передачи мяча двумя руками в прыжке, игру по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять тестирование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке, играть по упрощенным правилам.</p>	ТмК, И, К	
43/5		Нижняя прямая подача, прием подачи.	УНЗ	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу, прием подачи, игру по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу, прием подачи, играть по упрощенным правилам.</p>	ПрК, Ф, К	
44/6		Нижняя прямая подача, прием подачи.	УСЗ	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу, прием подачи, игру по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу, прием подачи, играть по упрощенным правилам.</p>	ПрК, Ф, К	
45/7		Тестирование нижней прямой подачи.	УРК	Знать, как выполнять тестирование нижней прямой подачи, игру по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять тестирование нижней прямой подачи, играть по упрощенным правилам.</p>	ТмК, И, К	
46/8		Прямой нападающий удар.	УНЗ	Знать, как выполнять прямой нападающий удар, игру по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять прямой нападающий удар, играть по упрощенным правилам.</p>	ПрК, Ф, К	

47/9		Прямой нападающий удар.	УСЗ	Знать, как выполнять прямой нападающий удар, игру по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять прямой нападающий удар, играть по упрощенным правилам.</p>	ПрК, Ф, К	
48/10		Тестирование прямого нападающего удара.	УРК	Знать, как выполнять тестирование прямого нападающего удара, игру по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять тестирование прямого нападающего удара, играть по упрощенным правилам.</p>	ТмК, И, К	
49/11		Комбинации из разученных элементов.	УНЗ	Знать, как выполнять комбинации из разученных элементов, игру по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять комбинации из разученных элементов, играть по упрощенным правилам.</p>	ПрК, Ф, К	
50/12		Комбинации из разученных элементов	УСЗ	Знать, как выполнять комбинации из разученных элементов, игру по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять комбинации из разученных элементов, играть по упрощенным правилам.</p>	ТмК, И, К	
51/13		Учебно-тренировочные игры.	УСЗ	Знать правила игры по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в волейбол по упрощенным правилам.</p>	ТмК, Г, К	

52/14	Учебно-тренировочные игры.	УСЗ	Знать правила игры по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в волейбол по упрощенным правилам.</p>	ТмК, Г, К
53/15	Учебно-тренировочные игры.	УСЗ	Знать правила игры по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в волейбол по упрощенным правилам.</p>	ТмК, Г, К
54/16	Учебно-тренировочные игры.	УР	Знать правила игры по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в волейбол по упрощенным правилам.</p>	ТмК, Г, К
55/17	Учебно-тренировочные игры.	УР	Знать правила игры по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в волейбол по упрощенным правилам.</p>	ТмК, Г, К
56/18	Учебно-тренировочные игры.	УР	Знать правила игры по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в волейбол по упрощенным правилам.</p>	ТмК, Г, К

Баскетбол (27 часов)

57/1		Стойка и передвижение игрока.	УНЗ	Знать, стойки и перемещения игрока, правила игры в баскетбол, ТБ на уроках баскетбола.	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять стойки и перемещения игрока, играть в баскетбол.</p>	ПрК, Ф, К	
58/2		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	УНЗ	Знать, как выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, правила игры в баскетбол.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, играть в баскетбол.</p>	ПрК, Ф, К	
59/3		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	УСЗ	Знать, как выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, правила игры в баскетбол.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, играть в баскетбол.</p>	ПрК, Ф, К	
60/4		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	УР	Знать, как выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, правила игры в баскетбол.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, правила игры в баскетбол, играть в баскетбол.</p>	ПрК, Ф, К	
61/5		Тестирование передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	УРК	Знать, как выполнять тестирование передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением,	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	ТмК, И, К	

				правила игры в баскетбол.	Познавательные: выполнять тестирование передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, играть в баскетбол.		
62/6		Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	УНЗ	Знать, какие варианты ведения существуют, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
63/7		Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	УСЗ	Знать, какие варианты ведения существуют, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
64/8		Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	УНЗ	Знать, как вести мяч с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте, как выполнять бросок двумя руками от головы с места, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте, бросок двумя руками от головы с места, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
65/9		Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	УСЗ	Знать, как вести мяч с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте, как выполнять бросок двумя руками от головы с места, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте, бросок двумя руками от головы с места, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
66/10		Бросок двумя руками от головы в прыжке.	УНЗ	Знать, как выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке, правила игры в	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения,	ПрК, Ф, К	

				баскетбол.	свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке, играть в баскетбол.		
67/11		Бросок двумя руками от головы в прыжке.	УСЗ	Знать, как выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке, правила игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
68/12		Тестирование броска двумя руками от головы в прыжке.	УРК	Знать, как выполнять тестирование броска двумя руками от головы в прыжке, правила игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять тестирование броска двумя руками от головы в прыжке, играть в баскетбол.	ТмК, И, К	
69/13		Штрафной бросок.	УНЗ	Знать, как выполнять штрафной бросок, правила игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять штрафной бросок, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
70/14		Штрафной бросок.	УНЗ	Знать, как выполнять штрафной бросок, правила игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять штрафной бросок, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
71/15		Штрафной бросок.	УСЗ	Знать, как выполнять штрафной бросок, правила игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять штрафной бросок, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
72/16		Тестирование	УРК	Знать, как выполнять тестирование штрафного	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	ТмК, И, К	

		штрафного броска.		броска, правила игры в баскетбол.	<p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнять тестирование штрафного броска, играть в баскетбол.</p>		
73/17		Личная защита и позиционное нападение.	УНЗ	Знать технику личной защиты и позиционного нападения, правила игры в баскетбол.	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения</p> <p>Познавательные: технически правильно выполнять личную защиту и позиционное нападение, играть в баскетбол.</p>	ПрК, Ф, К	
74/18		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	УНЗ	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок правила игры в баскетбол.	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов, играть в баскетбол.</p>	ПрК, Ф, К	
75/19		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	УСЗ	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок, правила игры в баскетбол.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов, играть в баскетбол.</p>	ПрК, Ф, К	
76/20		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	УР	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок, правила игры в баскетбол.	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p>Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов, играть в баскетбол.</p>	ПрК, Ф, К	
77/21		Тестирование комбинации из освоенных элементов.	УРК	Знать, как выполнять тестирование комбинации из освоенных элементов, правила игры в баскетбол.	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p>Познавательные: выполнять тестирование комбинации из освоенных</p>	ТмК, И, К	

					элементов, играть в баскетбол.		
78/22		Учебно-тренировочные игры.	УСЗ	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p>Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.</p>	ТмК, Г, К	
79/23		Учебно-тренировочные игры.	УСЗ	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p>Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.</p>	ТмК, Г, К	
80/24		Учебно-тренировочные игры.	УСЗ	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.</p>	ТмК, Г, К	
81/25		Учебно-тренировочные игры.	УР	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.</p>	ТмК, Г, К	
82/26		Учебно-тренировочные игры.	УР	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.</p>	ТмК, Г, К	

83/27		Учебно-тренировочные игры.	УР	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.</p>	ТмК, Г, К	
Кроссовая подготовка							
84/10		Кроссовый бег.	УНЗ	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: бежать в равномерном темпе 13 мин, играть в спортивную игру «Лапта».</p>	ПрК, Ф, К	
85/11		Кроссовый бег.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: бежать в равномерном темпе 14 мин, играть в спортивную игру «Лапта».</p>	ПрК, Ф, К	
86/12		Кроссовый бег.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 мин, играть в спортивную игру «Лапта».</p>	ПрК, Ф, К	
87/13		Кроссовый бег.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p>	ПрК, Ф, К	

					<i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 16 мин, играть в спортивную игру «Лапта».		
88/14		Кроссовый бег.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 мин, играть в спортивную игру «Лапта».	ПрК, Ф, К	
89/15		Кроссовый бег.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 18 мин, играть в спортивную игру «Лапта».	ПрК, Ф, К	
90/16		Кроссовый бег.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 19 мин, играть в спортивную игру «Лапта».	ПрК, Ф, К	
91/17		Кроссовый бег.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 20 мин, играть в спортивную игру «Лапта».	ПрК, Ф, К	
92/18		Кроссовый бег. Тестирование кросса на 2000м.	УРК	Знать правила проведения тестирования кроссового бега, бежать кросс на время 2000м спортивной игры «Лапта».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег 2000м на время, играть в спортивную игру «Лапта».	ТмК, И, К	

Легкая атлетика

93/12		Бег с ускорением. Тестирование бег 30м.	УРК	Знать правила проведения тестирования бега на 30м с высокого старта, старты из различных исходных положений.	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, выполнять старты из различных исходных положений.</p>	ПрК, Ф, К	
94/13		Тестирование челночного бега 3x10м.	УРК	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3x10 м, старты из различных исходных положений.	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3x10 м, выполнять старты из различных исходных положений.</p>	ТмК, И, К	
95/14		Бег на 60 м.	УНЗ	Знать правила проведения бега на 60м с высокого старта, эстафетного бега.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять бег на 60м с высокого старта, эстафетный бег.</p>	ПрК, Ф, К	
96/15		Тестирование бег 60м.	УРК	Знать правила проведения тестирования бега на 60м с высокого старта, эстафетного бега.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять тестирование бега на 60м с высокого старта, эстафетный бег.</p>	ТмК, И, К	
97/16		Прыжок в длину с разбега	УНЗ	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега.	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p>	ПрК, Ф, К	

					<i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега.		
98/17		Прыжок в длину с разбега	УСЗ	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега.	ПрК, Ф, К	
99/18		Тестирование прыжков в длину с разбега.	УРК	Знать технику тестирования прыжка в длину с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять тестирование прыжков в длину с разбега.	ТмК, И, К	
100/19		Метание малого мяча на дальность.	УНЗ	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча на дальность.	ПрК, Ф, К	
101/20		Метание малого мяча на дальность.	УСЗ	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча на дальность.	ПрК, Ф, К	
102/21		Тестирование метания малого мяча на дальность.	УРК	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, подвижных игр.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> выполнять тестирование метания малого мяча на	ТмК, И, К	

					дальность, играть в подвижные игры.		
--	--	--	--	--	-------------------------------------	--	--