

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5»  
Дальнереченского городского округа

«РАССМОТРЕНО»

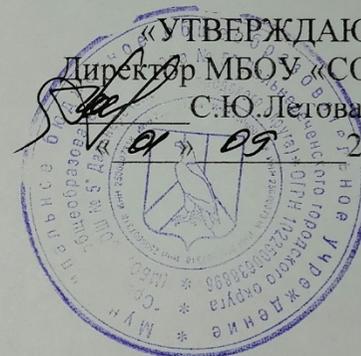
На заседании методического совета  
Протокол № 1 от «01» 09 2021г.  
Руководитель метод.совета  
М.С. Страилова

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.директора по УВР  
Т.Ю.Цымбал  
«01» 09 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №5»  
С.Ю.Леговальцева  
«01» 09 2021г.



**Рабочая программа  
по физической культуре  
11 класс**

Учитель физической культуры  
Л.С.Тищенко

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2016) в объеме 68 часов.

**Цель** школьного физического воспитания - 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:**

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

#### **Общая характеристика учебного процесса**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

В связи с отсутствием лыжного инвентаря, часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемая в 3 четверти, заменен на материал прикладного характера «Спортивные игры», «Гимнастика».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы. Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Количество часов в год – 68

Количество часов в неделю – 2

Количество часов в I четверти - 18

Количество часов во II четверти – 14

Количество часов в III четверти – 20

Количество часов в IV четверти – 16

***Особое место в изучении физической культуры уделяется детям с ограниченными возможностями. Ребенку дается право получить оценку путем подготовки устного ответа по теме, которую задает учитель, а также в форме реферата. Если ученик может по показанию педиатра выполнять легкую нагрузку, то он выполняет вместе с классом задания, но по сниженной нагрузке.***

***Одаренные дети, или дети, которые могут выполнять все физические нормативы выше, чем их одноклассники, обязательно должны посещать кружки и секции, а также участвовать в фестивалях ГТО, и других спортивных мероприятиях разного уровня, тем самым повышая свои физические данные.***

### **Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
  - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
  - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
  - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
  - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
  - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
  - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
  - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
  - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
  - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного 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 пробежать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр;

- 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 в соответствии с ФГОС основного общего образования 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.

### **Содержание учебного предмета**

#### **История физической культуры.**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Годовой план-график прохождения программного материала  
для учащихся 11 классов при двух разовых занятиях в неделю**

№п/п	Раздел программы	Кол-во часов на разделы программы
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1	Легкая атлетика	31
2	Баскетбол	14
3	Волейбол	15
4	Гимнастика	5
5	Кроссовая подготовка	3
<b>Всего часов</b>		<b>68</b>

**Методика оценки успеваемости.**

*По основам знаний*

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	
Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Знания	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

*По технике владение двигательными умениями и навыками*

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	
Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Знания	<p>Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме.</p> <p>Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> <p>Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению</p>

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2016.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2016.
3. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2016.
- 4.Физическая культура: учеб.для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. Учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. - 2-е изд  
М.:Просвещение,2017
- 5.Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы В.И.Лях М.:Просвещение,2016

**Календарно-тематическое планирование для 11 класса**

**I четверть (18ч)**

№ ур о ка	Наименован ие раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведения	
									план	фак т
1	<b>Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег	О	ТБ инстр.№264; вводный инструктаж, техника Спринтерского бега; Обучение финишированию на короткие дистанции. Повторение техники длины с места. Развитие физ.качеств.	Правила поведения; техника безопасности; ; спринтерский бег; финиширование	-формулировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Текущий	ТБ КУТТ		
2			О	ОРУ в движении; повторение низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (бег до 1000м)	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий	Беговые упр		
3			О	Совершенствование эстафетного бега . Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Упр в парах на сопротивление. Развитие выносливости (медленный бег до 1000м)	Эстафетный бег, упр на сопротивление	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -развивать максимальную скорость -демонстрировать прыгучесть	Текущий	Прыжковые, беговые упр		
4			К	<b>Бег 30м (к).</b> Совершенствование низкого старта и стартового разгона.	Техника бега, ускорение;	формулировать и удерживать учебную задачу.	Текущий	Прыжковые, беговые упр		

			Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000м)		-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение				
5		О	ОРУ с набивными мячами. СБУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей на заданное расстояние: юноши – до 2 кг, девушки-до 1 кг. ПИ с бегом и прыжками.	Техника бега, низкий старт, ускорение;	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -уметь развивать максимальную скорость	Текущий	Подтягивание отжимание		
6		К	<b>Бег 100м (к)</b> , стартовый разгон. ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с места, и с 5 шагов в коридоре 5-6м. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег до 1200м.	Техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии -уметь выполнять низкий старт	<b>М 13.5-14.0-14.3</b> <b>Д 17.0-17.5-18.0</b>	Подтягивание отжимание		
7		К	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов. Отталкивание, приземление. Развитие скоростных качеств. <b>Метание гранаты (к)</b>	Прыжок с разбега техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, -уметь метать гранату	М 32-28-26 Д 22-18-14	Подтягивание отжимание		
8		К	<b>Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов. (к)</b> . ОРУ. Равномерный бег до 6 мин. Подтягивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с разбега	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - уметь выполнять прыжок в длину с разбега	М 450-420-410 Д 400-370-340	Подтягивание		
9		С	Равномерный бег до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ с гимнастической палкой. СБУ.	Демонстрация скорости, выносливости, силы	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и	Текущий	Подтягивание		

			Развитие выносливости. Спортивная игра : м-футбол, д-волейбол		изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -демонстрировать скорость, выносливость, силу				
1 0		<b>К</b>	<b>Бег 1000м.(к).</b> ОРУ. Полоса препятствий. Развитие выносливости. Спортивные игры(футбол, волейбол).	Бег, полоса препятствий	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - демонстрировать выносливость, силу -уметь подтягиваться		Прыжковы е упр		
1 1		<b>С</b>	Равномерный бег до 16 мин. ОРУ. Полоса препятствий. Развитие выносливости. Спорт.игры.	Полоса препятствий	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - демонстрировать выносливость	Текущий	Прыжковы е упр		
1 2		<b>К</b>	<b>Бег 6 мин (к).</b> равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ с набивным мячом. Развитие выносливости.	Бег, выносливость	- демонстрировать выносливость, силу в преодолении препятствия -умение подтягиваться		Беговые упр Пресс		
1 3	ОФП	<b>К</b>	ОРУ. Развитие выносливости. Игры на внимание. <b>Бег 2000м (д), 3000м(ю)- (к)</b>	Бег, выносливость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение		Беговые упр		
1 4		<b>К</b>	Равномерный бег до 18-23 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	Демонстрироват ь координацию	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и		Подтягива ния		

				ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. <b>Челночный бег 3*10м (к).</b>		изменения в выполнении упражнений - преодоление препятствий		пресс		
1 5			<b>К</b>	<b>Троеборье (учет)-пресс, наклон туловища вперед, отжимание.</b> ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	Демонстрировать быстроту, выносливость, силу	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение		Подтягивания, пресс		
1 6	Подвижные игры		<b>С</b>	Равномерный бег до 19-23 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. <b>Спорт.игры</b>	Вертикальные препятствия	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение		КУТГ		
1 7	ОФП		<b>К</b>	<b>Подтягивание (к) –м</b> Равномерный бег до 19-23 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. <b>Спорт.игры</b>	быстрота, выносливость, сила	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение		КУТГ		
1 8	Кроссовая подготовка		<b>С</b>	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса. Подвижные игры и эстафеты.	Сила, выносливость, ловкость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	КУТГ		

**Календарно-тематическое планирование для 11 класса**

**II четверть (14ч)**

№ уро ка	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведения	
									план	факт
19/ 1	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока, повороты, остановки	С	ТБ №267 ОРУ с мячом. СБУ. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила.	ТБ на уроках спортивных игр Ведение остановка	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -уметь технично выполнять передачи, ведение мяча, остановки	Текущий	Упражнения для пальцев		
20/ 2			С	Комплекс упражнений в движении. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений ,(перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах: а) на месте;б)в движении. Прыжки вверх из приседа(10-8 раз)	Ловля и передача мяча	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -уметь технично выполнять передачи, ведение мяча, остановки	Текущий	Упражнения для пальцев		

21/ 3		Повороты, ведение мяча, ловля и передачи	Комб	Упр для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3- на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте, шагом и бегом по прямой, с изменением направления движения и скорости. Пи «Не давай мяч водящему»	Ведение мяча с заданием, передачи мяча	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -уметь технично выполнять передачи, ведение мяча, остановки		Упражнения для пальцев+прыжки с места		
22/ 4			Комб	Комплекс упражнений. СБУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах на месте, в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Прыжки вверх из приседа (10-8 раз).	Ловля и передача мяча.	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства -уметь технично выполнять передачи, ведение, остановки	Текущий	Упражнения для пальцев Прыжки с места		
23/ 5		Правила игры	К	Комплекс упражнений. СБУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в	Правила игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью -уметь выполнять на скорость ведение мяча	Текущий	КУГ+прыжки с места		

				парах на месте, в движении. <b>Челночное ведение мяча. Прыжки вверх из приседа (10-8 раз).(к).</b>						
24/ 6			Изучение нов. материала	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места, броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ведения и после ловли. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции, челночное ведение мяча. ПИ «Борьба за мяч»	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции, челночное ведение	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -уметь выполнять на скорость челночное ведение мяча.	Текущий	КУГ+прыжки с места		
25/ 7			<b>К</b>	<b>Челночное ведение мяча (к).</b> ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места, броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ведения и после ловли.	Челночное ведение мяча	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью - уметь выполнять на скорость челночное ведение мяча.	М 7.9-8.2-8.5	КУГ+прыжки со скакалкой		
26/ 8		Тактика и техника игры	Комб	ОРУ с мячом. СУ. Спец.игры, беговые упр. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание	Тактика свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		Упражнения для пальцев		

				<p>приемов: ловля мяча двумя руками на месте-ведение с переводом мяча за спиной на месте-передача. Ловля мяча двумя руками на месте-бросок одной или двумя руками с места и в движении. Ловля мяча-ведение-бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. тактика свободного нападения.</p>		<p>-уметь выполнять тактические действия</p>				
27/ 9			Комб	<p>ОРУ с мячом. СУ. Спец.игры, беговые упр. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте-ведение с переводом мяча за спиной на месте-передача. Ловля мяча двумя руками на месте-бросок одной или двумя руками с места и в движении. Ловля мяча-ведение-бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. тактика свободного нападения.</p>	<p>Тактико-технические действия</p>	<p>-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства - уметь выполнять тактико-технические действия</p>	<p>Текущий</p>	<p>КУГ отжимание</p>		
28/ 10			К	<p>ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте-ведение с переводом мяча за спиной на месте-передача. Ловля мяча двумя руками на месте-бросок одной или двумя руками с места и в</p>	<p>Вырывание и выбивание мяча</p>	<p>Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью -уметь выполнять тактико-технические действия</p>	<p>Оценка техники ведения мяча с изменением направления</p>	<p>КУГ отжимание</p>		

				движении. Ловля мяча-ведение-бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м.рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из под щита. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. <b>Двухшаговый разбег (к)</b> Двухсторонняя игра 5x5						
29/ 11			Комб	ОРУ с мячом. СБУ. Ведение мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте-передача-ловля в движении-бросок одной рукой от головы после двух шагов. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства -уметь выполнять точные броски	Текущий	КУГ отжимание		
30/ 12			С	СУ. ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Штрафной бросок	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью - уметь выполнять тактико-технические действия	Текущий	КУГ Приседание 21-25р.		
31/ 13			К	СУ. ОРУ с мячом. СБУ. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	Опека игрока	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства -знать правила игры		КУГ Приседание 21-25р.		

				вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Нападение через центрального. Опекa игрока. Развитие координационных способностей. Учебная игра. <b>Штрафной бросок.(к).</b>						
32/ 14			Комб	СУ. ОРУ с мячом. СБУ. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Нападение через центрального. Опекa игрока. Двухсторонняя игра.	Ведение, передача, бросок мяча в движении	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью - уметь выполнять тактико-технические действия	Текущий	КУГ Приседание 21-25р.		

**Календарно-тематическое планирование для 11 класса**

**III четверть (20ч)**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведения	
									план	факт
33 /1	Волейбол	Стойка и передвижения игрока, передачи	С	Вводный инструктаж №69, инстр. по волейболу №30; комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки -знать правила по ТБ	Текущий	отжимание		

				координационных способностей.						
34 /2			Комп лекс	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Прием мяча двумя руками снизу	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки -знать правила игры в волейбол	Текущий	КУГ отжимание		
35 /3			С	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Прием мяча двумя руками снизу	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки -уметь выполнять прием мяча сверху и снизу	Текущий	КУГ отжимание		
36 /4			С	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Нападающий удар	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства - уметь выполнять нападающий удар		Броски набивного мяча		
37 /5			К	ОРУ в движении. <b>Верхняя передача над собой (к).</b> комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками	Верхняя передача над собой	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства - уметь выполнять нападающий удар		Броски набивного мяча		

				снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.						
38 /6			К	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Нижняя передача мяча снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Нижняя передача мяча	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - уметь выполнять нападающий удар	Текущий	Броски набивного мяча		
39 /7			К	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. <b>Прием мяча двумя руками снизу (к).</b> Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Нижняя передача мяча	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - уметь выполнять нападающий удар	Текущий	Броски набивного мяча		
40 /8			С	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Верхняя прямая подача Прием мяча с подачи	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства - уметь выполнять технические приемы -развитие координации		Броски набивного мяча Прыжки со скакалкой		
41 /9			С	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение	Одиночное блокирование	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	КУГ Выпрыгивание из приседа		

				через 4-ю зону. Одиночное блокирование, прием мяча от сетки. Учебная игра.		- уметь выполнять одиночное блокирование				
42 /1 0			Комп лекс	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Нападающий удар	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства - уметь выполнять одиночное блокирование	Текущий	КУГ Выпрыгивание из приседа		
43 /1 1			К	ОРУ в движении. <b>Верхняя прямая подача (к)</b> . прием мяча с подачи. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Верхняя прямая подача	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства -уметь выполнять верхнюю прямую подачу		КУГ Выпрыгивание из приседа		
44 /1 2			К	<b>Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи. (к)</b> Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Прием мяча с подачи	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства -уметь выполнять верхнюю прямую подачу	Текущий	КУГ Выпрыгивание из приседа		
45 /1 3			К	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое	Групповое блокирование	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		Прыжок с подниманием колен до груди		

				блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		- уметь выполнять тактические действия в волейболе				
46 /1 4			Комб	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Нападающий удар	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение - уметь выполнять тактические действия в волейболе	Текущий	Прыжок с подниманием колен до груди		
47 /1 5			Комб	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки через скакалку за 1 мин, ВИС согнув руки на перекладине.	Демонстрировать умение играть в волейбол	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение - уметь выполнять тактические действия в волейболе	Текущий	Прыжок с подниманием колен до груди		
48 /1 6	Гимнастика	Строевые упражнения	С	Техника безопасности на уроках гимнастики, инстр.№ __; повторение кувырков вперед, назад, стойка на лопатках. ПИ	Техника безопасности	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности - знать ТБ на уроке		подтягивания		
49 /1 7			С	Упражнения на гибкость. Комбинированные упражнения с кувырками и	ГИБКОСТЬ	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Текущий	Касание ногами за головой с медленным		

				перекатами. ОРУ с гантелями и набивными мячами. ПИ		-этические чувства - развитие гибкости		опусканием, приседание		
50 /1 8			Комб	М:длинный кувырок через препятствия в 90см. стойка на руках (с посощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д:сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координационных способностей.	Силовая выносливость	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий	Касание ногами за головой с медленным опусканием, приседание		
51 /1 9			Комб	М:длинный кувырок через препятствия в 90см. стойка на руках (с посощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д:стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Силовая выносливость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение		Касание ногами за головой с медленным опусканием, приседание		
52 /2 0			Комб	Комбинация из изученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед-М,; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад-Д.).Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Силовая выносливость	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Касание ногами за головой с медленным опусканием, приседание		

**Календарно-тематическое планирование для 11 класса**

**IV четверть (16ч)**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведения	
									план	факт
53 /1	Легкая атлетика	Прыжки в высоту	О	ТБ на уроках легкой атлетики инстр.№183,211. Оказание первой помощи, профилактика травматизма. ОРУ без предметов, специальные прыжковые упр. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча в цель. Правила соревнований по прыжкам в высоту, в метании мяча. Эстафетные игры.	ТБ на уроках легкой атлетики Прыжковые упр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки - уметь демонстрировать прыжок в высоту	Текущий	Прыжковые упражнения		
54 /2			С	ОРУ без предметов, специальные прыжковые упр. Равномерный бег до 3 мин. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Челночный бег 3*10м. подвижные игры и эстафеты	Прыжки в высоту	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки - уметь демонстрировать навыки прыжка в высоту -бегать максимально быстро	Текущий	Прыжковые упражнения		
55 /3			К	ОРУ без предметов, специальные прыжковые упражнения. Равномерный	Прыжки в высоту с разбега	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		Прыжковые упражнения		

				бег до 3 минут. <b>Челночный бег 3*10м.(к)</b> . Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. ПИ и эстафеты.		- демонстрировать прыгучесть, координацию движения, быстроту				
56 /4			<b>К</b>	ОРУ без предметов, специальные прыжковые упражнения. Равномерный бег до 3 минут. <b>Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».(к)</b> . преодоление полосы препятствий из шести наименований. ПИ	Прыжки в высоту с разбега, полоса препятствий	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение - демонстрировать прыгучесть, координацию движения, быстроту		Прыжковые упражнения		
57 /5			<b>С</b>	ОРУ без предметов, специальные прыжковые упражнения. Равномерный бег до 3 минут. Преодоление полосы препятствий из шести наименований. ПИ	Прыжки в высоту с разбега, полоса препятствий	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение - демонстрировать прыгучесть, координацию движения, быстроту		Приседание, прыжки вверх с подтягивание м ног к груди		
58 /6			<b>С</b>	Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге.	Высокий старт, стартовый разгон, встречные эстафеты	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства - уметь бегать с максимальной скоростью	Текущий	Приседание, прыжки вверх с подтягивание м ног к груди		
59 /7			<b>С</b>	Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты. Многоскоки, тройной прыжок с места,	Спринтерский бег Многоскоки Встречные эстафеты	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение		Приседание, прыжки вверх с подтягивание м ног к груди		

				равномерный бег 2 минуты. Линейная эстафета с этапом 30-40м.		- уметь бегать с максимальной скоростью				
60 /8		Метание мяча	О	Повторить стар с опорой на одну руку (15-30м). бег 30м (финиширование). Передача палочки, равномерный бег 3 минуты. Прыжок в длину с места. ПИ	прыжок в длину с места	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии - уметь развивать максимальную скорость	Изучение нового материала	Приседание, прыжки вверх с подтягивание м ног к груди		
61 /9			К	ОРУ в движении, специально-беговые, прыжковые упр. <b>Прыжок в длину с места (к)</b> . повторить старт с опорой на одну руку, бег 30м финиширование. Передача палочки, равномерный бег 3 минуты. Прыжок в длину с места. ПИ	Линейная эстафета	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение - уметь развивать максимальную скорость, финишировать, выполнять прыжки в длину		Приседание, прыжки вверх с подтягивание м ног к груди		
62 /1 0			К	<b>Бег 30м (к). с высокого старта.</b> ОРУ в движении. Повторить технику низкого старта (30-40м)- финиширование. Бег до 4 минут с ускорениями 60м. упр с набивными мячами , броски набивного мяча. Подвижные игры и эстафеты.	Низкий старт, стартовый разгон	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение - уметь развивать максимальную скорость, прыгучесть		Приседание, прыжки вверх с подтягивание м ног к груди		
63 /1 1		Прыжки в длину с разбега	С	ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт с пробеганием отрезка 40-50м. Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов. Приземление.	Разбег, отталкивание	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии -демонстрировать прыгучесть		Прыжковые упражнения		

				Подтягивание на перекладине. Равномерный бег до 5 минут с двумя ускорениями по 50-60м. ПИ, встречные эстафеты.						
64 /1 2			К С	ОРУ в движении. СБУ. <b>Бег 60 м (к)</b> . Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов. Приземление. Медленный бег до 5 минут с двумя ускорениями. ПИ «Метко в цель».	Равномерный бег	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение - уметь демонстрировать максимальную скорость, прыгучесть.				
65 /1 3			К	ОРУ с гимнастической скакалкой, прыжки через скакалку. <b>Прыжки в длину с разбега (к)</b> . метание мяча 150грна заданное расстояние с 4-5 шагов. Равномерный бег до 5 минут с двумя ускорениями. ПИ	Метание мяча	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение - уметь демонстрировать максимальную скорость, прыгучесть.		Упражнения на пресс		
66 /1 4			К	ОРУ в движении. Прыжки через препятствия, подтягивание. <b>Бег 6 минут (к)</b> . подвижные игры и эстафеты.	Прыжки через препятствия	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение - уметь бегать в равномерном беге		КУТГ		
67 /1 5			К	ОРУ в движении, прыжки через препятствия. <b>Подтягивание (к)</b> . подвижные игры и эстафеты.	Демонстрировать силу	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение - уметь подтягиваться на перекладине		КУТГ		
68 /1 6			К	ОРУ в движении . <b>Бег 2000м (д), 3000м(м) –к.</b>	Бег	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности		Прыжковые упр		

				Подвижные игры и эстафеты		-формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности				
--	--	--	--	---------------------------	--	---	--	--	--	--