

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение****«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»**

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Утверждено»

Руководитель МО

Заместитель директора по УВР

Директор

\_\_\_\_\_ .

\_\_\_\_\_ Курзина Т.А.

Цой О.Е.

Протокол №

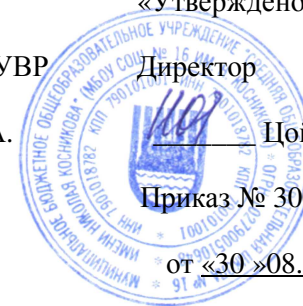
Протокол №

Приказ № 300

.

от «30 »08.2021 \_\_\_\_ г.

от «30 »08.2021 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 11 класса**

Базовый уровень: 68 часов;

2 часа в неделю

Разработчик: учитель

физической культуры

А.А. Серебряков

категория – высшая

2021-2022 учебный год

## **РАЗДЕЛ 1. Требования к подготовке обучающихся.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### ***Личностные результаты***

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

профилактика заболеваний, травматизма и оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 13 мин (мальчики) и до 11 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с места и с разбега; метать гранату с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную цель с 15- 25 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

### ***Метапредметные результаты***

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

### ***Предметные результаты***

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

В результате освоения содержания программного материала **Физическая культура как область знаний** занимающийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Обучающийся научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### ***Физическое совершенствование***

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке:

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Челночный бег 3x10 м с высокого старта с опорой на руку, с.	8,2	8,6
	Бег 60 м.	8,1	8,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	210	180

	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	36	32
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	11	22
Выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 05 с	4,35 мин
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	9,7	13,3
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	15,0	12, 0

## РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

### Физкультурно-оздоровительная деятельность (105 часов)

#### *Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (теоретических сведения в процессе уроков) .*

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), релаксация (общие представления).

### ***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

### ***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.***

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

*Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*



## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### ***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.***

*История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.*

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (16 часов).*** *Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: подъем (из вися, подъем силой), в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

***Легкоатлетические упражнения (25 часов).*** Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

**Спортивные игры (27 часов).** Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

**Оценочный материал для организации  
промежуточной аттестации и текущего контроля.**

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.5	5.6 - 6.3	6.4	6.3	5.5-6.2	6.3

Челночный бег	8.3	8.4-8.6	8.7	8.7	8.8-9.1	9.2
Прыжки в длину с места (см)	177	176-133	130	162	121-161	122
Прыжки через скакалку за 1 мин	98	93-83	73	118	117-96	95
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	25	18-24	16	21	14-20	13
Наклон вперёд (см.)	6	3-5	2	16	9-15	8
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	10	8-6	5	24	22-17	14
Бег 2000 м.	8.25	8.35-9.25	9.35-10.25	9.25	9.35-10.35	10.45
Метание гранаты (м)	35	34-29	24	19	18-14	12

### РАЗДЕЛ 3.

#### Тематическое планирование уроков физической культуры 11 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты Характеристика деятельности	
				Личностные УУД	Метапредметные УУД
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового разгона. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в пара
2	Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику низкого старта.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику низкого старта и стартового разгона. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.
3	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Технику прыжков и беговых упражнений осваивать и совершенствовать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки	<i>Познавательные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.

				в процессе освоения.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в прыжках в длину с места.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>
4	Бег на результат 60м.	1	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового разгона.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беге.</p>
5	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие»	Описывать технику выполнения метательных упражнений и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику бега и передачи эстафетной палочки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.</p>
6	Метание мяча на дальность с разбега.	1	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с	Описывать технику выполнения метательных упражнений с	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания

			разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	разбега и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель.	мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.
7	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения метательных упражнений и применять знания и умения для достижения лучшего результата.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.
8	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега с препятствиями	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых упражнениях.

9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>
11	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>
12	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p>

			упражнения	метательных упражнений.  Уметь развивать максимальную скорость.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.
13	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.  <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.
14	Передача мяча двумя руками сверху	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.  <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.
15	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке (бок, лицом и спиной вперед). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед. Встречные эстафеты.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.  <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.



16	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.  <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.
17	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	Уметь терпеливо осваивать технические элементы.  Уметь проявлять инициативу.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
18	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.		Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	Уметь терпеливо осваивать технические элементы.  Уметь проявлять инициативу.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со

					сверстниками в учебном процессе.
19	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
20	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
21	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и

			Игра в мини-волейбол	в процессе освоения.	давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
22	Игра в мини-волейбол.	1	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь терпеливо осваивать технические элементы и адекватно реагировать на замечания.  Уметь проявлять инициативу в команде.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.
23	Подача, приём и передача мяча в парах.	1	Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Уметь терпеливо осваивать технические элементы и адекватно реагировать на замечания.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.
24	Подача, приём и передача мяча в парах.	1	Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Уметь терпеливо осваивать технические элементы и адекватно реагировать на	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и

				замечания.	исправлять собственные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.
25	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, правильно группироваться во время кувырков и стоек.	<i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык.
26	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, правильно группироваться во время кувырков и стоек.	<i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык.
27	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату.	<i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять

			прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.		и корректировать простейшие ошибки.  Коммуникативные  УУД: уметь страховать и помогать партнеру.
28	Акробатические комбинации.	1	Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с.  Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.	Научиться выполнять акробатические упражнения в соединении, уметь составлять их самим.	<i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками.
29	Лазание по канату.	1	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие

			гибкости, координации движений, силы.		ошибки <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.
30	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств.	Научиться выполнять тренировочные комплексы с гимнастической палкой, уметь составлять их самим.	<i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками.
31	Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.	1	Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей.	Научиться выполнять прыжки через длинную скакалку, взаимодействовать в команде.	<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.

32	Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.	1	<p>Перекладина: подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.</p>	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку. Правильно выполнять прыжки.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.</p>
33	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	Самостоятельно описывать технику опорного прыжка.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.</p>
34	Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1	КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла (в ширину). Брусья (мальчики)	Осваивать технику выполнения вскока и соскока опорного прыжка.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять</p>

			подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.		и корректировать простейшие ошибки  <i>Коммуникативные УУД:</i> способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.
35	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и гимнастических упражнений.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.
36	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	1	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы.	Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь формировать цель в обучении подтягиваниям.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.
37	Прыжки через длинную скакалку.	1	Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, с	Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять



			короткой скакалкой.		и корректировать простейшие ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.
38	Круговая тренировка по ОФП.	1	Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и гимнастических упражнений. Развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.
39	Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	1	Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.
40	Круговая тренировка по ОФП.	1	Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и гимнастических упражнений. Развивать выносливость.	<i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  <i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие

					ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.
41	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.
42	Учебная игра. Правила баскетбола	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.
43	Бросок одной рукой в корзину.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.
44	Позиционное нападение и личная защита в игровых	1	Сочетание приемов передвижений и остановок,	Организовывать совместные занятия баскетболом со	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов,

	взаимодействиях 2х1.		приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	сверстниками.	выявляя и устраняя типичные ошибки.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
45	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
46	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь

			баскетбола.		устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
47	Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	Осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
48	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
49	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила	Организовывать совместные занятия баскетболом со	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные

			баскетбола.	сверстниками.	ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
50	Бросок в кольцо с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
51	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.

52	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>
53	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>
54	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение</p>

					взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
55	Нападение «быстрым прорывом».	1	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
56	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.  <i>Регулятивные УУД:</i> совершенствовать технику прыжков в длину с места.  <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.
57	Метание мяча на дальность с разбега.	1	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.

				мяча	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.
58	Метание мяча на дальность с разбега.	1	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.
59	Метание мяча на дальность.	1	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.
60	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.



			упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		<p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>
61	Бег на 300м.	1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>
62	Бег на 500м.	1	Бег на 500м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>
63	Бег на 1000м.	1	Бег на 1000м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p>

					взаимодействие со сверстниками.
64	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>
65	Равномерный бег до 15 мин.	1	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>
66	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.</p>
67	Бег на 2000м. на результат.	1	Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые	Описывать технику выполнения беговых упражнений,	<i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега,

			упражнения. Развитие выносливости.	развивать выносливость.	развивать выносливость. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.
68	Эстафетный бег 4x50м.	1	Эстафетный бег 4x50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику эстафетного бега. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.