

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

«Рассмотрено»  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «30» 08.2022 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
Латкина М.В.

от «30 » 08.2022 г.



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 10 класса  
(68 учебных часов)**

Разработчик: учитель  
физической культуры,  
А.А. Серебряков.

2022-2023 учебный год  
г. Биробиджан

## **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 пробежать 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.<br>Бег 60 м.                       | 8,2        | 8,6      |
|                        |  | 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),<br>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<br>Бросок малого мяча в стандартную мишень, м     | 9,7        | 13,3     |
|                        |  | 15,0       | 12,0     |

## РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

*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, перекат 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, перекат 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 (29 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-  | 9.25    | 9.35-10.35 | 10.45  |



|                     |    |       |       |    |       |    |
|---------------------|----|-------|-------|----|-------|----|
|                     |    |       | 10.25 |    |       |    |
| Метание гранаты (м) | 35 | 34-29 | 24    | 19 | 18-14 | 12 |

### РАЗДЕЛ 3.

#### Тематическое планирование уроков физической культуры 10 класс

| № п/п | Тема урока  | Кол-во часов | Элементы содержания<br>Планируемые результаты<br>(предметные)  | Планируемые результаты<br>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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового разгона.<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику низкого старта и стартового разгона.<br><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  | Технику прыжков и беговых упражнений осваивать и совершенствовать  | <i>Познавательные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в  |

|   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
|   |   |   | упражнения. Эстафетный бег.   | самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.   | процессе учебной деятельности.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в прыжках в длину с места.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.   |
| 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.  | <i>Познавательные УУД:</i> знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.<br><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику старта и стартового разгона.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беге.                  |
| 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.           | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику бега и передачи эстафетной палочки.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. |
| 6 | Метание мяча на дальность с разбега.                    | 1 | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств  | Описывать технику выполнения метательных упражнений с разбега и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><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.  | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.                                    |
| 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.  | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.                                    |
| 11 | Челночный бег 3x10м.   | 1 | Челночный бег 3x10м.   | Соблюдать дисциплину и   | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и   |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | Бросок набивного мяча (1-2кг).  |   | Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения  | правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений.  | совершенствовать технику метания мяча.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.                                      |
| 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.<br>Уметь развивать максимальную скорость. | <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.<br><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 (бокком, лицом и спиной вперед). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.       | <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.<br><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.         |

|    |   |   |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---|
|    |   |   | Встречные эстафеты.  |  |   |
| 16 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.   | 1 | Стойка игрока.<br>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.<br><i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.<br><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.<br>Уметь проявлять инициативу.   | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><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.<br>Уметь проявлять инициативу.   | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><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.<br>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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь   |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    |   |   |  |  | устранять типичные ошибки.<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.<br><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. Игра в мини-волейбол | 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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.<br><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.<br>Уметь проявлять инициативу в команде.      | <i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.<br><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 замечания.   | <i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.<br><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   | Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, правильно группироваться                            | <i>Познавательные УУД:</i> знание техники безопасности и терминологии в гимнастике.<br><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать  |

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
|    |   |   | лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.   | во время кувырков и стоек.   | простейшие ошибки.<br><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 прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.   | 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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> 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.<br>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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками. |
| 29 | Лазание по канату.                            | 1 | Лазание по канату, с помощью ног(девочки),  | Соблюдать правильное поведение на уроках   | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и   |



|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    |   |   | без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.   | гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату.                         | совершенствовать изучаемый элемент.<br><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.<br><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 (девочки). 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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.<br><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. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.</p>  | <p>Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку. Правильно выполнять прыжки.</p> | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.<br/><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки<br/><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь страховать и помогать партнеру.</p>                       |
| 33 | Опорный прыжок через козла ноги врозь.           | 1 | <p>Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.</p>   | <p>Самостоятельно описывать технику опорного прыжка.</p>  | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.<br/><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки<br/><i>Коммуникативные УУД:</i> способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.</p> |
| 34 | Опорный прыжок через козла согнув ноги.          | 1 | <p>КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла (в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц</p> | <p>Осваивать технику выполнения вскока и соскока опорного прыжка.</p>   | <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.<br/><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки<br/><i>Коммуникативные УУД:</i> способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.</p> |

|    |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|
|    |  |   | живота и ног.  |   |  |
| 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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.<br><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 короткой скакалкой.   | Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость.                                   | <i>Познавательные УУД:</i> развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.<br><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки.<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.<br><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                | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.  | <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.<br><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.                                    |

|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
|    |  |   | баскетбола  |  |   |
| 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.<br><i>Познавательные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе, команде.   |
| 44 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. | 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> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 46 | Учебная игра. Правила баскетбола.                                    | 1 | Сочетание приемов передвижений и  | Осуществлять судейство игры в баскетбол по                     | <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать  |

|    |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|
|    |  |   | остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.   | упрощенным правилам.   | технику ведения, бросков и передачи мяча.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.<br><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 приемов самостоятельно.   | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><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 приемов самостоятельно.   | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><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 сверстниками. | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя  |

|    |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|
|    |  |   | баскетбола.  |  | типичные ошибки.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><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. | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> умение   |

|    |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|
|    |  |   |  |  | взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.   |
| 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.   | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 54 | Взаимодействие трех игроков в нападении.                               | 1 | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.   | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> умение 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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |



|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
| 56 | 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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 57 | Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.   | <i>Познавательные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 58 | 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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> совершенствовать технику прыжков в длину с места.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.                                      |
| 59 | Метание мяча на дальность с разбега.                       | 1 | Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега.  | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков                            | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику метания мяча.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять  |

|    |                            |   |   |  |  |
|----|----------------------------|---|---|--|--|
|    |                            |   | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.   | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча | и устранять типичные ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.  |
| 60 | 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.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. |
| 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.             | <i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.                          |
| 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.             | <i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.                          |
| 63 | Бег на 1000м.              | 1 | Бег на 1000м. Прыжки в длину с разбега способом   | Описывать технику выполнения беговых   | <i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега,  |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    |  |   | «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.                  | упражнений, развивать выносливость.   | развивать выносливость.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> 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.                     | <i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, прыжков.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.                       |
| 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.                                | <i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега, развивать выносливость.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. |
| 66 | Легкоатлетическая полоса препятствий.  | 1 | Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.                                  | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.           |
| 67 | Бег на 2000м. на результат.            | 1 | Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые   | Описывать технику выполнения беговых  | <i>Познавательные УУД:</i> совершенствовать технику бега,   |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
|    |  |   | упражнения. Развитие выносливости.                                 | упражнений, развивать выносливость.   | развивать выносливость.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки в беге.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.   |
| 68 | Промежуточная аттестация. Итоги года, задание на лето. | 1 | Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | <i>Познавательные УУД:</i> осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.<br><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.<br><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. |