

РАССМОТРЕНО

На заседании методического объединения учителей

Протокол № 7 от «30» августа 2022

Руководитель МО

Степанов / Степанов С.В.

Подпись / Расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

«30» августа 2022

Попова

Подпись / Расшифровка подписи

Попова М.Б.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Гимназия №1

«30» августа 2022



МОУ
Гимназия №1

Цыбанев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура
(название курса)

11 класс (юноши)

Базовый уровень

Составитель рабочей программы Степанов С.В.

2022 / 2023 учебный год

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС ЮНОШИ

Раздел,	№ урочка	Тема	Решаемые проблемы.	Количество часов	Планируемые результаты		Дата	
					Предметные	Метапредметные и личностные	планируемая	фактическая
Легкая атлетика	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики.	1	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	<p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач и кратко характеризуют</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности.</p>		
	2	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Пробегание отрезков от 30 до 70 метров. Совершенствование техники бега на дистанциях от 200 до 3000 м.	Как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Как выполнять технику бега различными способами.	1	Научиться правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Выполнять технику бега различными способами.	<p>Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: формулируют</p>		

					собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности.		
3	Низкий старт ,. Пробегание отрезков от 30 до 40 метров. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 10 до 20 мин	Как выполнить низкий старт Как выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	1	Научиться выполнить низкий старт . Научиться выполнять стартовый разгон. Научиться развить выносливость.	Личностные: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: применять беговые упражнения для развития физических качеств. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
4	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11 – 13 беговых шагов. Совершенствование спринтерского бега.	Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Научиться выполнить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Личностные: описывать технику выполнения прыжковых упражнений Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
5	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. 30 м. на результат	Как выполнить прыжки в длину с разбега. Как выполнить бег 30 м. на результат.	1	Научиться выполнить прыжки в длину с разбега. Научиться выполнить бег 30 м. на результат.	Личностные: описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.		

					<p>Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		
6	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег 100 м. на результат	Как правильно выполнять прыжки в длину с разбега. Как выполнить бег 100 м. на результат.	1	Научиться выполнять прыжки в длину с разбега. Научиться выполнить бег 100 м. на результат.	<p>Личностные: описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Как выполнять прыжки в длину с разбега.	1	Научиться выполнять прыжки в длину с разбега.	<p>Личностные: описывать технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		
8	Метание гранаты на дальность.	Как правильно выполнять технику метания гранаты на дальность.	1	Научиться выполнять технику метания гранаты на дальность.	<p>Личностные: описывать технику метания гранаты разными способами, осваивать ее самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: применять подготовительные упражнения для метания гранаты.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение метания гранаты.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в</p>		

					процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты.		
9	Метание гранаты на заданное расстояние в коридоре 10 м.	Как правильно выполнять технику метания гранаты.	1	Научиться выполнять технику метания гранаты.	<p>Личностные: описывать технику метания гранаты разными способами</p> <p>Регулятивные: применять подготовительные упражнения для метания гранаты.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение метания гранаты.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты.</p>		
10	Метание гранаты на дальность с 6-7 шагов разбега.	Как выполнять технику метания гранаты.	1	Научиться выполнять технику метания гранаты.	<p>Личностные: описывать технику метания гранаты разными способами</p> <p>Регулятивные: применять подготовительные упражнения для метания гранаты.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение метания гранаты.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты.</p>		
11	Метание гранаты на заданное расстояние. Совершенствование бега с ускорениями 50 – 70 м.	Как выполнять технику метания гранаты. Как правильно выполнить бег с ускорением.	1	Научиться выполнять технику метания гранаты. Научиться выполнить бег с ускорением.	<p>Личностные: описывать технику метания гранаты разными способами</p> <p>Регулятивные: применять подготовительные упражнения для метания гранаты.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение метания гранаты.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты.</p>		

12	Эстафетный бег. Развитие выносливости, бег до 20 мин.	Как выполнять эстафетный бег. Как выполнить бег на выносливость	1	Научиться выполнять эстафетный бег. Научиться выполнить бег на выносливость	Личностные: описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
13	Бег 3000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как выполнять технику передачи эстафетной палочки.	1	Научиться выполнить бег на выносливость. Научиться выполнять технику передачи эстафетной палочки.	Личностные: описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
14	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка	Как выполнить бег по дистанции.	1	Научиться выполнить бег по дистанции.	Личностные: описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Коммуникативные:		

					взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.			
	15	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка	Как выполнить бег по дистанции.	1	Научиться выполнить бег по дистанции.	<p>Личностные: описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>		
Гимнастика	16	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой Перестроения в движении.	Знать правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейке и стенки)	1	Знать правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Научиться правильно выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейке и стенки)	<p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>		
	17	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекуты в группировке, кувьрки, упор.	Как закрепить навыки выполнения упражнений акробатики	1	Закрепить навыки выполнения упражнений акробатики	<p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: ориентируются в</p>		

					разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.		
18-19	Стойка на лопатках Кувырок вперед и назад в группировке. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей	Как выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым способом.	2	Научиться выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым способом.	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
20-21	Совершенствование изученных акробатических упражнений.	Как выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым способом.	2	Научиться выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым способом.	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
22-	Подтягивание на	Как выполнять	2	Научиться выполнять	Личностные: раскрывают		

23	перекладине: Совершенствование изученных акробатических упражнений.	подтягивание на перекладине		подтягивание на перекладине	внутреннюю позицию школьника Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.		
24- 25	. Совершенствование изученных акробатических упражнений.	Как выполнять акробатические элементы	2	Научиться выполнять акробатические элементы	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
26	Совершенствование изученных акробатических элементов	Как выполнять акробатические элементы программы в комбинации из 5 элементов	1	Научиться выполнять акробатические элементы в комбинации из 5 элементов.	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.		

					<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>		
27-28	Подтягивание на перекладине Подъем переворотом	Как научиться технике выполнения подъема переворотом.	2	Научиться технике выполнения подъема переворотом.	<p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>		
29	Подтягивание на перекладине, .	Как выполнять подтягивание на перекладине	1	Научиться выполнять подтягивание на перекладине	<p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>		
30	Подтягивание на перекладине.	Как выполнять подтягивание на перекладине	1	Научиться выполнять подтягивание на перекладине	<p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p>		

						Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
Баскетбол	31	Техника безопасности по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	1	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Личностные: описывать технику игровых приемов. Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.		
	32-34	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча с изменением направления	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча с изменением направления	3	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча с изменением	Личностные: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.		
	35-38	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	3	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Личностные: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Регулятивные: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в		

					процессе совместного освоения технический действий		
39-40	Техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча в движении	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча в движении	3	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча в движении.	<p>Личностные: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выполнять правила игры.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.</p>		
41-43	Техника передачи мяча. Броски по кольцу одной рукой от плеча.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу одной рукой от плеча.	3	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу одной рукой от плеча.	<p>Личностные: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		
44-45	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам специальных упражнений баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам специальные упражнения баскетбола.	2	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам специальных упражнений.	<p>Личностные: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p> <p>Регулятивные: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический</p>		

			Подведение итогов по разделу.			действий.		
Воллейбол	46	Техника безопасности по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	1	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Познавательные: моделировать технику действий и приемов волейболиста. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.		
	47-51	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	5	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Личностные: описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Регулятивные: уважительно относиться к партнеру. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.		
	52-56	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	5	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.		

					Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.		
57-61	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	5	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Личностные: осуществлять судейство игры. Регулятивные: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.		
62-66	Техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	5	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Личностные: описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Регулятивные: уважительно относиться к партнеру. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.		
67-71	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника верхней прямой подачи.	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику	5	Научится технике приема и передачи мяча, и технике верхней прямой подачи.	Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Регулятивные: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.		

		верхней прямой подачи.			<p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		
72-76	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование верхней прямой подачи.		5	Научиться качественно выполнять – технику приема и передачи мяча в парах. Научиться верхней прямой подачи.	<p>Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Регулятивные: выполнять правила игры.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		
77-80	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование верхней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать верхнюю прямую подачу.	4	Научиться приему и передачи мяча в парах с верхней прямой подачи	<p>Личностные: осуществлять судейство игры.</p> <p>Регулятивные: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p>		
81-82	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с верхней прямой	2	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	<p>Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками</p> <p>Регулятивные: использовать игру волейбол в организации активного</p>		

		подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.			отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности		
83	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики.	1	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач и кратко характеризуют Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности.		
84	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Пробегание отрезков от 30 до 70 метров. Совершенствование техники бега на дистанциях от 200 до 3000 м.	Как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Как выполнять технику бега различными способами.	1	Научиться правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге выполнять технику бега различными способами.	Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют		

						собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности.		
85-86	Высокий старт, старт с опорой на одну руку. Пробегание отрезков от 30 до 70 метров. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 10 до 20 мин	Как выполнить бег с низкого старта. Как выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	2	Научиться выполнить бег с низкого старта. Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	<p>Личностные: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>			
87-88	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11 – 13 беговых шагов. Совершенствование спринтерского бега.	Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	Научиться выполнить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	<p>Личностные: описывать технику выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>			
89-90	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег 30 и 100 м. на результат	Как выполнить прыжки в длину с разбега. Как выполнить бег 100 м. на результат.	2	Научиться выполнить прыжки в длину с разбега. Научиться выполнить бег 100 м. на результат.	<p>Личностные: описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>			

						<p>Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		
91-92	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег 30 и 100 м. на результат	Как правильно выполнять прыжки в длину с разбега. Как выполнить бег 100 м. на результат.	2	Научиться выполнять прыжки в длину с разбега. Научиться выполнить бег 100 м. на результат.	<p>Личностные: описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>			
93-94	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Как выполнять прыжки в длину с разбега.	2	Научиться выполнять прыжки в длину с разбега.	<p>Личностные: описывать технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>			
95	Метание гранаты дальность.	Как правильно выполнять технику метания гранаты на дальность.	1	Научиться выполнять технику метания гранаты на дальность.	<p>Личностные: описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в</p>			

						процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты.		
96	Метание гранаты на заданное расстояние в корридоре 10 м.	Как правильно выполнять технику метания гранаты.	1	Научиться выполнять технику метания гранаты.	<p>Личностные: описывать технику метания мяча разными способами</p> <p>Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>			
97	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега.	Как выполнять технику метания гранаты.	1	Научиться выполнять технику метания гранаты.	<p>Личностные: описывать технику метания мяча разными способами</p> <p>Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>			
98	Метание гранаты на заданное расстояние. Совершенствование бега с ускорениями 30 – 70 м.	Как выполнять технику метания гранаты. Как правильно выполнить бег с ускорением.	1	Научиться выполнять технику метания гранаты. Научиться выполнить бег с ускорением.	<p>Личностные: описывать технику метания мяча разными способами</p> <p>Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>			

99	Эстафетный бег. Развитие выносливости, бег до 20 мин.	Как выполнять эстафетный бег. Как выполнить бег на выносливость	1	Научиться выполнять эстафетный бег. Научиться выполнить бег на выносливость	Личностные: описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
100	Бег 3000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как выполнять технику передачи эстафетной палочки.	1	Научиться выполнить бег на выносливость. Научиться выполнять технику передачи эстафетной палочки.	Личностные: описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
101	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка	Как выполнить бег по дистанции.	1	Научиться выполнить бег по дистанции.	Личностные: описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Коммуникативные:		

						взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
10 2	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка	Как выполнить бег по дистанции.	1	Научиться выполнить бег по дистанции.	<p>Личностные: описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>			