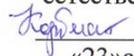


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Луговская средняя общеобразовательная школа»
Мамско – Чуйского района
Иркутской области

«Рассмотрено»
На заседании МО научно-
естественного цикла
 В.А. Корбмахер
«23»августа 2024 г.
Протокол № 1

«Согласовано»
«16» августа 2024 года
заместителя директора
по УР
 А.С. Герасимова



Рабочая программа
«Физическая культура» 10 класс

Составитель: учитель физической культуры
Баранова Галина Николаевна

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре (базовый уровень) и может применяться к учебной программе по физической культуре, для учащихся 10-11 классов (Лях В.И. Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2009 год)

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которой необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 89 часов, на вариативную часть 13 часов. В связи с учетом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатом - географических условий, имеющейся специализации часы вариативной части распределены для занятий спортивными играми и легкой атлетикой где по средством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умения и навыков.

Цели и задачи:

На уроках физической культурой в 10-11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым обучающимся личной физической культуры.

Прежде всего, на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоническому развитию. В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о

самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Задачей физического воспитания является также эстетическое развитие детей красотой человеческого тела, особенно в процессе гимнастических и атлетических упражнений, в игровых и состязательных ситуациях. Физкультурные и спортивные занятия помогают преодолению трудностей в период полового созревания подростков, борьбе за трезвость среди школьников, против употребления наркотиков, токсических средств и курения табака.

Физическое воспитание способствует преодолению некоторых жизненных противоречий. Ребенок, будучи от природы активным существом, удовлетворяющим естественные потребности организма за счет движения, попадает в современной школе и семье в условия ограниченной физической подвижности, бездеятельности, пассивной созерцательности и психологических перегрузок, порождающих гиподинамию, застойные явления в организме, ожирение, патологические нервно-психические и сердечно-сосудистые изменения. Следствием недостаточного внимания к разрешению этого противоречия являются различные заболевания, нервные срывы, инфаркты, физическая слабость, нравственная апатия, нежелание трудиться, неспособность к напряженному труду, интенсивной общественной и семейной жизни. По мнению К. Д. Ушинского «Отдых после умственного труда – это не ничего неделание, а труд физический, что не только приятно, но и чрезвычайно полезно. Необходимо чередовать труд умственный с физическим».

В.И. Лях считает физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью. Цель физического воспитания состоит в гармоничном развитии тела каждого ребенка в тесном, органичном единстве с умственным, трудовым, эмоционально-нравственным, эстетическим воспитанием. В комплексной программе физического воспитания учащихся I—XI классов общеобразовательной школы к основным задачам, вытекающим из основной цели, отнесены: укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности; воспитание высоких нравственных качеств, потребности в систематических физкультурных упражнениях; понимание необходимости физической культуры и заботы о здоровье; стремление к физическому совершенствованию; готовность к труду и защите Отечества; приобретение минимума знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта, военно-прикладной

деятельности; обучение двигательным навыкам и умениям, их применению в сложных ситуациях; развитие двигательных качеств.

Во внеклассной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для организации и проведения внеклассной работы по физической культуре и спорту в основных и средних школах создается коллектив физической культуры, а в начальных классах - кружки физической культуры. Руководство коллективом физической культуры возлагается на совет коллектива и на учителя физической культуры, а кружком — на одного из учителей начальных классов. Кроме того, в каждом классе избираются физкультурные организаторы.

С этой целью в школах проводятся экскурсии на природу, организуются походы. Обычно они сопровождаются сообщением детям определенных знаний и правил поведения в походе. В походе дети приобретают первоначальные навыки по туризму (ориентирование на местности, организация места отдыха, приготовление пищи и т.д.). Прогулки и походы лучше намечать в такие места, где дети могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей.

В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и др. В комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы включены внеклассные формы занятий физкультурой и спортом. В ней определяется содержание занятий в школьных секциях популярных видов спорта, группах ОФП и кружках по физкультуре. Это значит, что внеклассная работа является обязательной и требует выполнения учителями физкультуры и педагогами дополнительного образования программных требований, а учениками сдачи нормативов по повышению спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Основные задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- дальнейшее развитие координационных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнению функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих среднюю школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы самостраховки и страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	-
	Кроссовый бег на 2 км	-	10 мин 00 с

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 10 – 11 класс

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

Социокультурные основы

- физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности;
- ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепления здоровья и содействие творческому долголетию;
- современное олимпийское и физкультурно – массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Психолого – педагогические основы

- способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий;
- основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта;
- основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта

Медико – биологические основы

- роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
- основы техники безопасности и профилактики травматизма;
- основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий;

- вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

Закрепление навыков закаливания

- воздушные и солнечные ванны, обтирание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление приёмов саморегуляции

- повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе; аутогенная тренировка; психомышечная и психорегулирующая тренировки; элементы йоги.

Волейбол

- терминология игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия, влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика

- основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Лёгкая атлетика

- биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Лыжная подготовка

- правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю для 10-11 классов на 2011-2012 учебный год

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10	11
1.1	Основы знаний о физической культуре	8	8
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	По выбору учителя	13	10
	Итого:	102	99

Список литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: «Просвещение», 2009 г.
2. Физическая культура 10-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2011г
3. Рабочие программы «Физкультура 1-11 классы» В.И. Лях, А.А. Зданевич, И.: Учитель, Волгоград, 2012г
4. Подвижные игры на уроках физической культуры в общеобразовательной школе С.В. Устюгова, А.В. Золотарева педагогический колледж № 1 Иркутск, 2007 г.
5. Русские народные игры в общеобразовательной школе В.С. Павлинина, И.И. Шалашова Иркутск: 2011 г
6. Зимние подвижные игры, М.: ВАКО, 2009г

Примечание: В связи с закрытием по аварийному состоянию спортивного зала, занятия переносятся в кабинет «Тренажерный зал» и уроки на открытом воздухе «Скандинавскую ходьбу».

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	план	факт
						н	т
1	2	3	4	5	6	7	8
1 четверть 27 часов							
Легкая атлетика 11 класс							
Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: организ.-методические требования на уроках физ. культуры. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения, выполнять бег на 30м, играть в п/игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Низкий старт (до 30 м), бег с ускорением (70-80 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
Низкий старт (до 30 м)	совершенствование	Здоровьесбережения	Уметь: бегать	Коммуникативные: уметь	Развитие мотивов		

м), бег с ускорением (70-80 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.	совершенствование	ия, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Бег на 60м., иниширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать с низкого и высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Бег на результат 30м – контрольное упражнение. Прыжок в длину с разбега. Обучение подбора разбега.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: проходить тестирование	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Прыжок в длину с разбега –	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего	Уметь: прыгать в	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и	Развитие мотивов учебной деятельности и		

<p>совершенствование. Бег 1000м без учета времени. История отечественного спорта.</p>		<p>обучения, педагогики сотрудничества</p>	<p>длину с разбега; метать мяч на дальность</p>	<p>учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места</p>	<p>осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>		
<p>Прыжок с 11-13 шагов разбега. – контрольное упражнение. Метание малого мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>комбинированный</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>		
<p>Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Бег 1000м без учета времени. Развитие выносливости.</p>	<p>совершенствования</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества</p>	<p>Уметь; метать мяч на дальность; развивать выносливость</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные метание мяча (150гр) с места, выполнять прыжок в длину с разбега</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>		
<p>Бег 1000м (д), 1500м (м). Преодоление горизонтальных препятствий.</p>	<p>учетный</p>	<p>Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий,</p>	<p>Уметь: уметь бегать 1500м</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла</p>		

Развитие выносливости.		развития навыков самодиагностики		понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование	учения, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча (2кг). «Челночный бег 3 x 10 м».	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: бегать на дистанцию «3x10м»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь бегать «челночный бег 3x10м», бросать набивной мяч2 (кг), , играть в п/и «Салки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1000 м. ОРУ.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: ходить на дистанцию 1000 м	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: вырабатывать скоростно-силовые качества, играть в п/и «Салки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
«Скандинавская	совершенствование	Здоровьесбережен	Уметь:	Коммуникативные: уметь	Развитие этических		

ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	ия, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	двигаться по дистанции быстрым темпом	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь бегать на 1000м, вырабатывать выносливость, играть в п/и «Салки»	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: двигаться по дистанции быстрым темпом	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь прыгать в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
«Скандинавская	совершенствование	Здоровьесбережен	Уметь:	Коммуникативные: уметь			

ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование	ия, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	двигаться по дистанции быстрым темпом	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.			
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование совершенствование	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: двигаться по дистанции быстрым темпом	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.			
«Скандинавская ходьба» до 1500 м. ОРУ.	совершенствование совершенствование	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: двигаться по дистанции быстрым темпом	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять различные передачи мяча, играть в эстафеты.			

ОРУ. Прыжки через скакалку. Пресс за 1 минуту.	учетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: уметь выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам			
ОРУ. Прыжки через скакалку. Приседания за 1 минуту.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: уметь выполнять упражнения	Коммуникативные: ,содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правила			
ОРУ. Метание набивного мяча (1 кг). Отжимание от пола.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: уметь выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча, уметь играть по упрощенным правилам			

2 четверть (21 час)		Гимнастика					
Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе (м), вис (д). ОРУ на месте. Упражнения на г/скамейке.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения для правильной осанки	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе (м), вис (д). ОРУ на месте. Упражнения на г/скамейке. Развитие силовых способностей.	комплексный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения для правильной осанки, уметь играть в п/игру «Светофор»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
	учетный						
ОРУ под музыкальное сопровождение. Акробатика.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять акробатические упражнения	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		

				строевые упражнения, играть в п/игру «Веровочка под ногами»			
Комплекс зарядки под муз.сопровождение Акробатика.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные строевые упражнения, играть в п/игру «Веровочка под ногами»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Комплекс зарядки под муз.сопровождение Акробатика.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	комплексный					совершенствование	
Комплекс зарядки под муз.сопровождение . Акробатическая комбинация	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

				выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение			
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: знать что такое гимнастические пирамиды	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды. Тест на результат – упражнение на гибкость	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: выполнять тест	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс зарядку по музыкальное сопровождение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: строить гимнастическую пирамиду	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

				выполнять опорный прыжок «Ноги врозь»			
ОРУ с мячом. Гимнастические пирамиды.	учетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Уметь: выполнять гимнастические пирамиды	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «ноги врозь»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Виды ритмической гимнастики. Значение занятий ритмической гимнастикой.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: знать о видах ритмической гимнастики	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять опорный прыжок «ноги врозь», лазать по канату	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
Комплекс зарядки под муз.сопровождение . Разучивание основных шагов и элементов ритмической гимнастики.	комплексный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выполнять базовые шаги ритмической гимнастики	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: лазать по канату, г/стенке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование					совершенствование	

Разучивание танца (любого вида ритмической гимнастики)	Изучение нового	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: выучить танец	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять кувырок вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
	совершенствование						
ОРУ. Показ танца ритмической гимнастики	учетный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Уметь: исполнять танец ритмической гимнастики	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять кувырок вперед, участвовать в эстафете	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
3 четверть (30 часов) Лыжная подготовка. ОФП.							
ОРУ. ОФП.	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: выполнять упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь двигаться в сойке баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
ОРУ. ОФП. Прыжки через	совершенствование	Здоровьесбережения,	Уметь: прыгать через	Коммуникативные: содействовать сверстникам	Развитие мотивов учебной		

скакалку - скиппинг.		информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	скакалку	в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь двигаться в сойке баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку - скиппинг.	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь двигаться в сойке баскетболиста, уметь играть по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
ОРУ. ОФП. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять норматив	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять передачи мяча, уметь играть по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОРУ. ОФП (круговая)	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего	Уметь: играть в	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать	Развитие мотивов учебной		

тренировка). Игра в шашки. Дартс.	комплексный	обучения, индивидуально-личностного обучения	шашки, «Дартс»	и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
ОРУ. ОФП (круговая тренировка). Игра в шашки. Дартс.	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, «Дартс»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
	комплексный						
ОРУ. ОФП. Игра в шашки. Дартс.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: играть в шашки, «Дартс»	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
ТБ на уроках лыжной	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, педагогики	Уметь: подбирать	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную	Развитие этических чувств, доброжелательности		

подготовки. Подбор лыж, л/ботинок и л/палок. Оказание медицинской помощи при обморожениях.		сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	лыжи и лыжный инвентарь; форму одежды для лыжной подготовки	совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: подбирать лыжи, лыжные палки, ботинки	и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 1000м	комплексный	Здоровьесбережен ия, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжные ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. П/игры на лыжах. Прохождение дистанции 2000м.	комплексный	Здоровьесбережен ия, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжные ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

				Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами			
Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2000 м.	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	комплексный						
Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Попеременный двухшажный ход. Одновременный	учетный	Здоровьесбережения, информационно-	Уметь: кататься на лыжах ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		

двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на результат		коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	на результат	работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Подъем в горку «получелочкой». Спуск с горы, преодоление бугров и впадин. Лыжная эстафета.	учетный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Уметь: проходить дистанцию 2 км на результат	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Подъемы и спуски с горok различной	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего	Уметь: выполнять	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную	Развитие этических чувств, доброжелательности		

<p>высоты. Торможение «плугом». П/игры на лыжах</p>	<p>учетный</p>	<p>обучения, индивидуально-личностного обучения</p>	<p>подъемы и спуски с горы</p>	<p>совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты</p>	<p>и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 1 км.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения</p>	<p>Уметь: кататься коньковым ходом</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Техника конькового хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.</p>	<p>учетный</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения</p>	<p>Уметь: выполнять подъемы и спуски с горы</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		

				самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты			
Прохождение дистанции различными лыжными ходами: попеременным двухшажным, одношажным. Прохождение дистанции до 3 км.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	уметь: освоить навыки конькового хода	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять подъемы и спуски с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности	комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	уметь: освоить навыки конькового хода	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: ознакомиться с техникой конькового хода	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: кататься на лыжах различными лыжными ходами	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: прохождение дистанции различными лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: знать правила соревнований по лыжным гонкам	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: скатываться с горок различной высоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

П/игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: применять изученный материал в п/играх и эстафетах	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: играть в п/игры на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	комплексный						
4 четверть (21 часа)		Легкая атлетика					
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь понимать судейские жесты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	комплексный						
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	комплексный						

ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять упражнения	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
ОФП. Упражнения для силы рук, ног, брюшного пресса.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. Прыжок в длину с места. Челночный бег «3х10м»	учетный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. Метание набивного мяча 1 кг	учетный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и	Уметь: выполнять правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла		

		коррекции действий		Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	Комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: двигаться правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	Комплексный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: двигаться правильно	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: видеть ошибку и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м	комплексный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: двигаться правильно	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков		

				Познавательные: выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500 м.	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: ходить быстрым темпом	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
	совершенствование						
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1500м.	комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: выдерживать темп	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять контрольный норматив	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
	совершенствование						
Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. П/иг	совершенствование	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: бегать в равномерном темпе средние дистанции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		

Бег (1500м (д) и 2000м (м)). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 и 60 м с низкого старта	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать короткую дистанцию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Низкий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (70-80 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь бегать короткую дистанцию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Бег на результат (60м). ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	совершенствование	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
Прыжок с 11-13	совершенствование	Здоровьесбережения	Уметь:	Коммуникативные: уметь	Развитие этических		

<p>шагов разбега. Приземление. Метание гранаты (500гр) на дальность с места. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>совершенствование</p>	<p>ия, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения</p>	<p>прыгать в длину с разбега; метать гранату на дальность</p>	<p>работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять прыжок в длину с разбега</p>	<p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
<p>Прыжок в длину на результат. Инструктаж ТБ при купании в открытых водоемах. П/игра «Лапта»</p>	<p>учетный</p>	<p>Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать гранату на дальность</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять контрольный норматив</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		