

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение центр образования №162 Кировского района Санкт-Петербурга

<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения МО учителей естественно-математического цикла</p> <hr/> <p>Руководитель МО Калганова М.И.</p> <p>Протокол №1 от «29» августа 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО на заседании педагогического совета ГБОУ ЦО№162</p> <hr/> <p>Протокол №1 от «30» августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директором ГБОУ ЦО№162</p> <hr/> <p>Кутепова Н. А.</p> <p>Приказ №59 от «30» августа 2023 г.</p>
--	---	--

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»

для обучающихся 10-х классов

Санкт-Петербург 2023

## **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа базового уровня по физической культуре разработана для 10 класса. Согласно действующему в ГБОУ ЦО 162 учебному плану на 2023-2024 учебный год рабочая программа для 10 классов очной формы обучения предусматривает обучение в объеме 3 часов аудиторной нагрузки, всего 102 часа в год. Рабочая программа ориентирована на использование УМК Лях В. П., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные результаты**

-Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора. формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

### **Метапредметные результаты**

#### *Регулятивные УУД:*

определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

#### *Познавательные УУД:*

оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;

владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

#### *Коммуникативные УУД:*

работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты:** приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**ученик научится:**

Контрольное упражнение	Мальчики Оценка «5»	Мальчики оценка «4»	Мальчики оценка «3»	Девочки оценка «5»	Девочки оценка «4»	Девочки оценка «3»
Бег на 30м с низкого старта (сек)	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Прыжки на скакалке в максимальном темпе за 30 сек (кол-во раз)	65	60	50	75	70	60
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	12	10	7			
Отжимания от пола (кол-во раз)				20	15	10
Прыжки в длину с места (см)	220	210	190	185	170	160
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин (кол-во раз)	52	47	42	40	35	30
Бег на 3000м (мин. сек)	12,40	13,30	14,30			
Бег на 2000м (мин. сек)				10,20	11,15	12,10
Челночный бег 4x9 (сек.)	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8

### **ученик получит возможность научиться:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
  
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)
  
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений

с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок (юноши). Мост (девушки). Лазанье по канату и гимнастической стенке

**Лёгкая атлетика.** Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, выносливости, координации движений.

**Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».**

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Легкая атлетика (40 ч).** Беговые и прыжковые упражнения.

Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег.

Прыжки в длину с места, с разбега.

Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.

**Кроссовая подготовка (19 ч)** Длительный бег на выносливость

**Гимнастика с основами акробатики (21 ч).** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Кувырок вперед и назад.

Длинный кувырок (юноши).

Лазанье по канату и гимнастической стенке

**Спортивные игры (41 ч).** Баскетбол. Основные приемы.

Правила техники безопасности.

Игра по правилам.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Основные приемы.

Правила техники безопасности.

Игра по правилам.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Юноши	Девушки
1	<b>Базовая часть</b>	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39	39
2.1	Баскетбол	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18
<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>102</b>

**Приложение №1**

Обучающиеся 10 «А» – вновь прибывшие дети, со средним уровнем обученности, физической подготовки и знаний. Потому необходимо постараться с данными обучающимися пройти весь курс по физической культуре, с упором на повторение и получение знаний, уровня физической подготовки, которые у них сформировались с 7 по 9 класс.

**Календарно-тематическое планирование аудиторной работы в 10 «А» классе**

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания (практика)	Вид контроля	Планируемые предметные результаты	Планируемые метапредметные и личностные результаты	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>							
1.	ТБ на уроках физической культуры	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
2.	Прыжок в длину	Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Текущий	Описывают технику прыжка в длину	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
3.	Прыжок в длину	Совершенствование технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание и приземление. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных	Текущий	Описывают технику прыжка в длину	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков		



		способностей.					
4.	Прыжок в длину	Совершенствование технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание и приземление. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей.	Контрольный, сдача норматива	Описывают технику прыжка в длину	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжка в длину.		
5.	Метание гранаты	Обучение технике метания гранаты. Хват гранаты. Разбег выполняется скрестным шагом, финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» финальное усилие –хлесткое движение кистью. Повторить 3-5 раз. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время метания гранаты.		
6.	Метание гранаты	Обучение технике метания гранаты. Хват гранаты. Разбег выполняется скрестным шагом, финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» финальное усилие –хлесткое движение кистью. Повторить 3-5 раз. ОРУ в парах.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время метания гранаты.		

		Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит»					
7.	Метание гранаты	Закрепление техники метания гранаты. Хват гранаты. Разбег выполняется скрестным шагом, финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» финальное усилие –хлёткое движение кистью. Повторить 3-5 раз. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1 км.	Контрольный	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время метания гранаты.		
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>							
8.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Развитие выносливости - забеги в режиме умеренной интенсивности. Продолжительность бега 20 мин.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега		
9.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в парах, специальные беговые упражнения. Развитие выносливости - забеги в режиме умеренной интенсивности. Продолжительность бега 20 мин.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега		
10.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в парах, специальные беговые упражнения. Развитие выносливости -	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать		

		забеги в режиме умеренной интенсивности. Продолжительность бега 20 мин.			дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
11.	Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 21 мин. ОРУ на месте с малым мячом, специальные беговые упражнения развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
12.	Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 21 мин. ОРУ на месте, специальные беговые упражнения развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
13.	Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 22 мин. ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
14.	Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 23 мин. ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
15.	Бег по	Бег в равномерном темпе 2000	Текущий	Описывают	<i>Личностные</i>		

	пересеченной местности.	и 3000 метров. ОРУ на месте, специальные беговые упражнения, развитие выносливости.		технику бега	<i>результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
16.	Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 2000 и 3000 метров. ОРУ на месте, специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
17.	Бег по пересеченной местности.	<b>Бег (3000 и 2000м) на результат.</b> Развитие выносливости.	Контрольный <b>М.:</b> «5»-12.40; «4»-13.30; «3»-14.30; <b>Д.:</b> «5»-10.20; «4»-11.15; «3»-12.10;	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
<b>Гимнастика (21 ч)</b>							
18.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Висы и упоры. Лазание.	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. ОРУ на месте. Разучить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Лазание по канату в два	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом.	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятия по		

		приема.		Описывают технику лазания по канату	гимнастике.		
19.	Висы и упоры. Лазание.	Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятия по гимнастике.		
20.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания на высокой перекладине и подъема переворотом силой, лазанье по канату без помощи ног.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Личностные:</i> оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий		
21.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ в парах. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе. Развитие силы рук и плечевого пояса.	Текущий	Описывают технику поднимания прямых ног из виса на гимнастической стенке	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятия по		

					гимнастике.		
22.	Висы и упоры. Лазание.	Совершенствование подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений.		
23.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ на месте. Совершенствование подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время лазания по канату.		
24.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ в парах. Поднимание согнутых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе. Развитие силы рук и плечевого пояса. Лазанье по канату без помощи ног.	Текущий	Описывают технику поднимания прямых ног из виса на гимнастической стенке	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
25.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ в движении. Из виса подъем силой в упор. Развитие силы рук и	Текущий	Описывают технику лазания по	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и		

		плечевого пояса. Лазанье по канату в два приема.		канату	правила техники безопасности во время упражнений.		
26.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с гимнастической палкой. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе. Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
27.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с гимнастической палкой. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе. Совершенствование подъема переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
28.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с гимнастической палкой. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе. Совершенствование подъема переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом	Контрольный, сдача нормативов(отжимания от пола: Д:20-«5»; 15-«4»; 10-«3» и	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками во время выполнения упражнений.		

		(д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	подтягивание на высокой перекладине: М: 12-«5»; 10- «4»; 7-«3»	технику лазания по канату			
29.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушаг (д.). Мост и поворот в упор на одном колене. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Текущий	Описывают технику кувырка вперед	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками во время выполнения упражнений.		
30.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в парах. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Длинный кувырок вперед (м.). Мост из исходного положения стоя (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Развитие силовых способностей.	Текущий	Описывают технику прыжка ноги врозь	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками во время выполнения упражнений.		
31.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в движении.. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Длинный кувырок вперед (м.). Мост из исходного положения стоя (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Развитие силовых способностей.	Текущий	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
32.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Контрольный	Описывают технику акробатических упражнений.	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники		



		Длинный кувырок вперед (м.). Мост из исходного положения стоя (д.).		Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	безопасности во время упражнений.		
33.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в парах. Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Мост и пово- рот в упор на одном колене ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Текущий	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
34.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в парах. Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Развитие координационных способностей.	Текущий	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Личностные: умения анализировать и корректировать технику стойки на руках и голове		
35.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Колесо. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей.	Текущий	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа	Личностные: умения анализировать и корректировать технику колеса		

				разученных упражнений			
36.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с гимнастической палкой. Колесо на одной руке (м.). Равновесие на одной ноге. Стойка на лопатках (д.). Развитие координационных способностей.	Текущий	Описывают технику колеса	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
37.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь страховать и помогать партнеру	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
38.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	<b>Сдача нормативов «гимнастическая комбинация».</b> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, кувырок вперед и назад, стойка на руках и голове, «мост», «колесо», равновесие на одной ноге).	Контрольный	Уметь страховать и помогать партнеру	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
<b>Спортивные игры (41 ч). Волейбол и баскетбол.</b>							
39.	Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Волейбол	История волейбола. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.	Текущий	Описывают историю волейбола	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
40.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	Текущий	Описывают технику	<i>Личностные:</i> соблюдать		

		Передача мяча двумя руками сверху.		передачи мяча	дисциплину и правила ТБ.		
41.	Волейбол	ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
42.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Текущий	Описывают стойку игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
43.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
44.	Волейбол	ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
45.	Волейбол	ОРУ в парах. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
46.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Игра волейбол.	Текущий	Описывают стойку игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
47.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Нижний прием мяча.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		

48.	Волейбол	<b>Оценка техники передачи мяча</b> ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Игра волейбол.	Контрольный	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
49.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Поддача по зонам.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
50.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Поддача по зонам. Игра волейбол.	Текущий	Описывают стойку игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре		
51.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Поддача по зонам. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре		
52.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Поддача в зону 1 и 5. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
53.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Поддача в зону 1 и 5. Игра волейбол.	Текущий	Описывают стойку игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре		

54.	Волейбол	<b>Оценка техники подачи мяча</b> ОРУ в парах. ОРУ в парах. Нападающий удар. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Подача в зону 1 и 5. Игра волейбол.	Контрольный	Описывают технику подачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре		
55.	Волейбол	ОРУ в движении. Нападающий удар. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра волейбол.	Текущий	Уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.		
56.	Волейбол	ОРУ в парах. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Подачи по зонам. Встречные эстафеты. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.		
57.	Волейбол	ОРУ в парах. Нападающий удар. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику нападающего образования	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
58.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя	Текущий	Описывают технику нападающего образования	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие		

		руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра волейбол.			ошибки.		
59.	Волейбол	<b>Оценка техники нападающего удара.</b> ОРУ в парах. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра волейбол.	Контрольный	Описывают технику нападающего образования	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
60.	Техника безопасности при проведении занятий по Баскетболу. Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах.	Текущий	Описывает стойку и передвижение игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
61.	Баскетбол	ОРУ в движении. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте в движении с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
62.	Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие		

		Два шага бросок. Игра баскетбол.			ошибки.		
63.	Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Два шага бросок. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
64.	Баскетбол	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Два шага бросок с правой и левой стороны. Игра стритбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
65.	Баскетбол	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Два шага бросок с правой и левой стороны. Штрафной бросок. Развитие координационных качеств. Игра стритбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в команде.		
66.	Баскетбол	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Два шага бросок с правой и левой стороны. Штрафной бросок. Игра стритбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в тройках		
67.	Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Два шага бросок в кольцо. Развитие координационных	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		

		качеств. Игра баскетбол.					
68.	Баскетбол	<b>Оценка техники ведения мяча</b> ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Два шага бросок в кольцо по центру. Игра баскетбол.	Контрольный	Описывает технику ведения мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в тройках		
69.	Баскетбол	ОРУ в парах. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывает технику ловли и передачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в тройках		
70.	Баскетбол	ОРУ в парах. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
71.	Баскетбол	<b>Оценка техники штрафного броска</b> ОРУ в парах. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Штрафной бросок. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и	Штрафной бросок: 8п-5; 6п-4; 4п-3; 3п-2.	Описывает технику штрафного броска	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		



		соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.					
72.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах. Развитие координационных качеств. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
73.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. Развитие координационных качеств. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
74.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. Развитие координационных качеств. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
75.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
76.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение		

		бросок в кольцо с проходом защитника. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.			и личную инициативу.		
77.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
78.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с правой и левой стороны. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
79.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с правой и левой стороны. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
80.	Баскетбол	<b>Оценка техники игры</b> ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо. Игра баскетбол.	Контрольный	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		

**Кроссовая подготовка (9 ч)**

81.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ на месте. Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
82.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ на месте. Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.		
83.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ на месте. Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: проявление терпения и инициативы		
84.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.		
85.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.		
86.	Бег по пересеченной	ОРУ в движении. Бег 20 минут. Специальные беговые	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь бежать в		

	местности.	упражнения. Развитие выносливости.			равномерном темпе от 15 до 30 минут.		
87.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.		
88.	Бег по пересеченной местности.	<b>Бег (3000 м) на результат.</b> Развитие выносливости	Контрольный <b>М.:</b> «5»-12.40; «4»-13.30; «3»-14.30; <b>Д.:</b> «5»-10.20; «4»-11.15; «3»-12.10;	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.		
<b>Легкая атлетика(15 ч)</b>							
89.	Спринтерский бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу		
90.	Спринтерский бег.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
91.	Спринтерский бег.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение		

		разгон. Бег по дистанции (70-80 м).			и личную инициативу.		
92.	Спринтерский бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	М: 4,7-«5»; 5,2-«4»; 5,7-«3» Д: 5,4-«5»; 5,8-«4»; 6,2-«3».	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
93.	Метание мяча и гранаты	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
94.	Метание мяча и гранаты.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
95.	Метание мяча и гранаты.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
96.	Метание мяча и гранаты.	<b>Метание гранаты на дальность.</b> ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых качеств	Контрольный	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
97.	Прыжок в высоту.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

98.	Прыжок в высоту.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание.	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
99.	Прыжок в высоту.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
100.	Прыжок в высоту.	ОРУ с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
101.	Прыжок в высоту.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
102.	Прыжок в высоту.	<b>Оценка техники прыжка в высоту</b> ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Контрольный	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

## Приложение №2

Обучающиеся 10 «Б» – вновь прибывшие дети, со средним уровнем обученности, физической подготовки и знаний. Потому необходимо постараться с данными обучающимися пройти весь курс по физической культуре, с упором на повторение и получение знаний, уровня физической подготовки, которые у них сформировались с 7 по 9 класс.

### Календарно-тематическое планирование аудиторной работы в 10 «Б» классе

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания (практика)	Вид контроля	Планируемые предметные результаты	Планируемые метапредметные и личностные результаты	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>							
1.	ТБ на уроках физической культуры	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
2.	Прыжок в длину	Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Текущий	Описывают технику прыжка в длину	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
3.	Прыжок в длину	Совершенствование технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание и приземление. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных	Текущий	Описывают технику прыжка в длину	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков		

		способностей.					
4.	Прыжок в длину	Совершенствование технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание и приземление. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей.	Контрольный, сдача норматива	Описывают технику прыжка в длину	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжка в длину.		
5.	Метание гранаты	Обучение технике метания гранаты. Хват гранаты. Разбег выполняется скрестным шагом, финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» финальное усилие –хлесткое движение кистью. Повторить 3-5 раз. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время метания гранаты.		
6.	Метание гранаты	Обучение технике метания гранаты. Хват гранаты. Разбег выполняется скрестным шагом, финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» финальное усилие –хлесткое движение кистью. Повторить 3-5 раз. ОРУ в парах.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время метания гранаты.		



		Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит»					
7.	Метание гранаты	Закрепление техники метания гранаты. Хват гранаты. Разбег выполняется скрестным шагом, финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» финальное усилие –хлёткое движение кистью. Повторить 3-5 раз. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1 км.	Контрольный	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время метания гранаты.		
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>							
8.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Развитие выносливости - забеги в режиме умеренной интенсивности. Продолжительность бега 20 мин.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега		
9.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в парах, специальные беговые упражнения. Развитие выносливости - забеги в режиме умеренной интенсивности. Продолжительность бега 20 мин.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега		
10.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в парах, специальные беговые упражнения. Развитие выносливости -	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать		

		забеги в режиме умеренной интенсивности. Продолжительность бега 20 мин.			дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
11.	Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 21 мин. ОРУ на месте с малым мячом, специальные беговые упражнения развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
12.	Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 21 мин. ОРУ на месте, специальные беговые упражнения развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
13.	Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 22 мин. ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
14.	Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 23 мин. ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
15.	Бег по	Бег в равномерном темпе 2000	Текущий	Описывают	<i>Личностные</i>		

	пересеченной местности.	и 3000 метров. ОРУ на месте, специальные беговые упражнения, развитие выносливости.		технику бега	<i>результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
16.	Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 2000 и 3000 метров. ОРУ на месте, специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
17.	Бег по пересеченной местности.	<b>Бег (3000 и 2000м) на результат.</b> Развитие выносливости.	Контрольный <b>М.:</b> «5»-12.40; «4»-13.30; «3»-14.30; <b>Д.:</b> «5»-10.20; «4»-11.15; «3»-12.10;	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
<b>Гимнастика (21 ч)</b>							
18.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Висы и упоры. Лазание.	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. ОРУ на месте. Разучить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Лазание по канату в два	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом.	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятия по		

		приема.		Описывают технику лазания по канату	гимнастике.		
19.	Висы и упоры. Лазание.	Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятия по гимнастике.		
20.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания на высокой перекладине и подъема переворотом силой, лазанье по канату без помощи ног.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Личностные:</i> оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий		
21.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ в парах. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе. Развитие силы рук и плечевого пояса.	Текущий	Описывают технику поднимания прямых ног из виса на гимнастической стенке	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятия по		

					гимнастике.		
22.	Висы и упоры. Лазание.	Совершенствование подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений.		
23.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ на месте. Совершенствование подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время лазания по канату.		
24.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ в парах. Поднимание согнутых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе. Развитие силы рук и плечевого пояса. Лазанье по канату без помощи ног.	Текущий	Описывают технику поднимания прямых ног из виса на гимнастической стенке	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
25.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ в движении. Из виса подъем силой в упор. Развитие силы рук и	Текущий	Описывают технику лазания по	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и		

		плечевого пояса. Лазанье по канату в два приема.		канату	правила техники безопасности во время упражнений.		
26.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с гимнастической палкой. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе. Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
27.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с гимнастической палкой. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе. Совершенствование подъема переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
28.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с гимнастической палкой. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе. Совершенствование подъема переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом	Контрольный, сдача нормативов(отжимания от пола: Д:20-«5»; 15-«4»; 10-«3» и	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками во время выполнения упражнений.		

		(д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	подтягивание на высокой перекладине: М: 12-«5»; 10- «4»; 7-«3»	технику лазания по канату			
29.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушаг (д.). Мост и поворот в упор на одном колене. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Текущий	Описывают технику кувырка вперед	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками во время выполнения упражнений.		
30.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в парах. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Длинный кувырок вперед (м.). Мост из исходного положения стоя (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Развитие силовых способностей.	Текущий	Описывают технику прыжка ноги врозь	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками во время выполнения упражнений.		
31.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в движении.. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Длинный кувырок вперед (м.). Мост из исходного положения стоя (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Развитие силовых способностей.	Текущий	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
32.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Контрольный	Описывают технику акробатических упражнений.	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники		

		Длинный кувырок вперед (м.). Мост из исходного положения стоя (д.).		Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	безопасности во время упражнений.		
33.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в парах. Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Мост и пово- рот в упор на одном колене ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Текущий	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
34.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в парах. Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Развитие координационных способностей.	Текущий	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Личностные: умения анализировать и корректировать технику стойки на руках и голове		
35.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Колесо. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей.	Текущий	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа	Личностные: умения анализировать и корректировать технику колеса		



				разученных упражнений			
36.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с гимнастической палкой. Колесо на одной руке (м.). Равновесие на одной ноге. Стойка на лопатках (д.). Развитие координационных способностей.	Текущий	Описывают технику колеса	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
37.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь страховать и помогать партнеру	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
38.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	<b>Сдача нормативов «гимнастическая комбинация».</b> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, кувырок вперед и назад, стойка на руках и голове, «мост», «колесо», равновесие на одной ноге).	Контрольный	Уметь страховать и помогать партнеру	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
<b>Спортивные игры (41 ч). Волейбол и баскетбол.</b>							
39.	Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Волейбол	История волейбола. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.	Текущий	Описывают историю волейбола	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
40.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	Текущий	Описывают технику	<i>Личностные:</i> соблюдать		

		Передача мяча двумя руками сверху.		передачи мяча	дисциплину и правила ТБ.		
41.	Волейбол	ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
42.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Текущий	Описывают стойку игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
43.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
44.	Волейбол	ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
45.	Волейбол	ОРУ в парах. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
46.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Игра волейбол.	Текущий	Описывают стойку игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
47.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Нижний прием мяча.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		

48.	Волейбол	<b>Оценка техники передачи мяча</b> ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Игра волейбол.	Контрольный	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
49.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Поддача по зонам.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
50.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Поддача по зонам. Игра волейбол.	Текущий	Описывают стойку игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре		
51.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Поддача по зонам. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре		
52.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Поддача в зону 1 и 5. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
53.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Поддача в зону 1 и 5. Игра волейбол.	Текущий	Описывают стойку игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре		

54.	Волейбол	<b>Оценка техники подачи мяча</b> ОРУ в парах. ОРУ в парах. Нападающий удар. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Подача в зону 1 и 5. Игра волейбол.	Контрольный	Описывают технику подачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре		
55.	Волейбол	ОРУ в движении. Нападающий удар. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра волейбол.	Текущий	Уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.		
56.	Волейбол	ОРУ в парах. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Подачи по зонам. Встречные эстафеты. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.		
57.	Волейбол	ОРУ в парах. Нападающий удар. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику нападающего образования	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
58.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя	Текущий	Описывают технику нападающего образования	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие		

		руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра волейбол.			ошибки.		
59.	Волейбол	<b>Оценка техники нападающего удара.</b> ОРУ в парах. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра волейбол.	Контрольный	Описывают технику нападающего образования	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
60.	Техника безопасности при проведении занятий по Баскетболу. Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах.	Текущий	Описывает стойку и передвижение игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
61.	Баскетбол	ОРУ в движении. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте в движении с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
62.	Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие		

		Два шага бросок. Игра баскетбол.			ошибки.		
63.	Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Два шага бросок. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
64.	Баскетбол	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Два шага бросок с правой и левой стороны. Игра стритбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
65.	Баскетбол	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Два шага бросок с правой и левой стороны. Штрафной бросок. Развитие координационных качеств. Игра стритбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в команде.		
66.	Баскетбол	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Два шага бросок с правой и левой стороны. Штрафной бросок. Игра стритбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в тройках		
67.	Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Два шага бросок в кольцо. Развитие координационных	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		

		качеств. Игра баскетбол.					
68.	Баскетбол	<b>Оценка техники ведения мяча</b> ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Два шага бросок в кольцо по центру. Игра баскетбол.	Контрольный	Описывает технику ведения мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в тройках		
69.	Баскетбол	ОРУ в парах. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывает технику ловли и передачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в тройках		
70.	Баскетбол	ОРУ в парах. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
71.	Баскетбол	<b>Оценка техники штрафного броска</b> ОРУ в парах. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Штрафной бросок. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и	Штрафной бросок: 8п-5; 6п-4; 4п-3; 3п-2.	Описывает технику штрафного броска	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

		соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.					
72.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах. Развитие координационных качеств. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
73.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. Развитие координационных качеств. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
74.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. Развитие координационных качеств. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
75.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
76.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение		



		бросок в кольцо с проходом защитника. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.			и личную инициативу.		
77.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
78.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с правой и левой стороны. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
79.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с правой и левой стороны. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
80.	Баскетбол	<b>Оценка техники игры</b> ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо. Игра баскетбол.	Контрольный	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		

**Кроссовая подготовка (9 ч)**

81.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ на месте. Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
82.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ на месте. Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.		
83.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ на месте. Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: проявление терпения и инициативы		
84.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.		
85.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.		
86.	Бег по пересеченной	ОРУ в движении. Бег 20 минут. Специальные беговые	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь бежать в		

	местности.	упражнения. Развитие выносливости.			равномерном темпе от 15 до 30 минут.		
87.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.		
88.	Бег по пересеченной местности.	<b>Бег (3000 м) на результат.</b> Развитие выносливости	Контрольный <b>М.:</b> «5»-12.40; «4»-13.30; «3»-14.30; <b>Д.:</b> «5»-10.20; «4»-11.15; «3»-12.10;	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.		
<b>Легкая атлетика(15 ч)</b>							
89.	Спринтерский бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу		
90.	Спринтерский бег.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
91.	Спринтерский бег.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение		

		разгон. Бег по дистанции (70-80 м).			и личную инициативу.		
92.	Спринтерский бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	М: 4,7-«5»; 5,2-«4»; 5,7-«3» Д: 5,4-«5»; 5,8-«4»; 6,2-«3».	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
93.	Метание мяча и гранаты	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
94.	Метание мяча и гранаты.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
95.	Метание мяча и гранаты.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
96.	Метание мяча и гранаты.	<b>Метание гранаты на дальность.</b> ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых качеств	Контрольный	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
97.	Прыжок в высоту.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

98.	Прыжок в высоту.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание.	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
99.	Прыжок в высоту.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
100.	Прыжок в высоту.	ОРУ с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
101.	Прыжок в высоту.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
102.	Прыжок в высоту.	<b>Оценка техники прыжка в высоту</b> ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Контрольный	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

**Приложение №3**

Обучающиеся 10 «В» – вновь прибывшие дети, со средним уровнем обученности, физической подготовки и знаний. Потому необходимо постараться с данными обучающимися пройти весь курс по физической культуре, с упором на повторение и получение знаний, уровня физической подготовки, которые у них сформировались с 7 по 9 класс.

**Календарно-тематическое планирование аудиторной работы в 10 «В» классе**

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания (практика)	Вид контроля	Планируемые предметные результаты	Планируемые метапредметные и личностные результаты	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>							
1.	ТБ на уроках физической культуры	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
2.	Прыжок в длину	Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Текущий	Описывают технику прыжка в длину	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
3.	Прыжок в длину	Совершенствование технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание и приземление. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Развитие	Текущий	Описывают технику прыжка в длину	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков		

		координационных способностей.					
4.	Прыжок в длину	Совершенствование технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание и приземление. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей.	Контрольный, сдача норматива	Описывают технику прыжка в длину	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжка в длину.		
5.	Метание гранаты	Обучение технике метания гранаты. Хват гранаты. Разбег выполняется скрестным шагом, финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» финальное усилие –хлесткое движение кистью. Повторить 3-5 раз. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время метания гранаты.		
6.	Метание гранаты	Обучение технике метания гранаты. Хват гранаты. Разбег выполняется скрестным шагом, финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» финальное усилие –хлесткое движение кистью. Повторить	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время метания гранаты.		

		3-5 раз. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит»					
7.	Метание гранаты	Закрепление техники метания гранаты. Хват гранаты. Разбег выполняется скрестным шагом, финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» финальное усилие –хлесткое движение кистью. Повторить 3-5 раз. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1 км.	Контрольный	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время метания гранаты.		
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>							
8.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Развитие выносливости - забеги в режиме умеренной интенсивности. Продолжительность бега 20 мин.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега		
9.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в парах, специальные беговые упражнения. Развитие выносливости - забеги в режиме умеренной интенсивности. Продолжительность бега 20 мин.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега		
10.	Бег по пересеченной	ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i>		



	местности.	Развитие выносливости - забеги в режиме умеренной интенсивности. Продолжительность бега 20 мин.			соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
11.	Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 21 мин. ОРУ на месте с малым мячом, специальные беговые упражнения развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
12.	Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 21 мин. ОРУ на месте, специальные беговые упражнения развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
13.	Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 22 мин. ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
14.	Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 23 мин. ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		

15.	Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 2000 и 3000 метров. ОРУ на месте, специальные беговые упражнения, развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
16.	Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 2000 и 3000 метров. ОРУ на месте, специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
17.	Бег по пересеченной местности.	<b>Бег (3000 и 2000м) на результат.</b> Развитие выносливости.	Контрольный <b>М.:</b> «5»-12.40; «4»-13.30; «3»-14.30; <b>Д.:</b> «5»-10.20; «4»-11.15; «3»-12.10;	Описывают технику бега	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.		
<b>Гимнастика (21 ч)</b>							
18.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Висы и упоры. Лазание.	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. ОРУ на месте. Разучить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во		

		Лазание по канату в два приема.		махом. Описывают технику лазания по канату	время занятия по гимнастике.		
19.	Висы и упоры. Лазание.	Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятия по гимнастике.		
20.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания на высокой перекладине и подъемы переворотом силой, лазанье по канату без помощи ног.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Личностные:</i> оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий		
21.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ в парах. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе. Развитие силы рук и плечевого пояса.	Текущий	Описывают технику поднимания прямых ног из виса на гимнастической	<i>Личностные результаты:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятия по		

				стенке	гимнастике.		
22.	Висы и упоры. Лазание.	Совершенствование подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений.		
23.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ на месте. Совершенствование подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время лазания по канату.		
24.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ в парах. Поднимание согнутых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе. Развитие силы рук и плечевого пояса. Лазанье по канату без помощи ног.	Текущий	Описывают технику поднимания прямых ног из виса на гимнастической стенке	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
25.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ в движении. Из виса подъем силой в упор. Развитие силы рук и	Текущий	Описывают технику лазания по	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и		

		плечевого пояса. Лазанье по канату в два приема.		канату	правила техники безопасности во время упражнений.		
26.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с гимнастической палкой. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе. Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками.		
27.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с гимнастической палкой. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе. Совершенствование подъема переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Текущий	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают технику лазания по канату	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
28.	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с гимнастической палкой. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе. Совершенствование подъема переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом	Контрольный, сдача нормативов(отжимания от пола: Д:20-«5»; 15-«4»; 10-«3» и	Описывают технику подъема переворотом силой и подъем переворотом махом. Описывают	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками во время выполнения упражнений.		

		(д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	подтягивание на высокой перекладине: М: 12-«5»; 10- «4»; 7-«3»	технику лазания по канату			
29.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушаг (д.). Мост и поворот в упор на одном колене. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Текущий	Описывают технику кувырка вперед	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками во время выполнения упражнений.		
30.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в парах. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Длинный кувырок вперед (м.). Мост из исходного положения стоя (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Развитие силовых способностей.	Текущий	Описывают технику прыжка ноги врозь	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками во время выполнения упражнений.		
31.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в движении.. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Длинный кувырок вперед (м.). Мост из исходного положения стоя (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Развитие силовых способностей.	Текущий	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
32.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Контрольный	Описывают технику акробатических упражнений.	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники		

		Длинный кувырок вперед (м.). Мост из исходного положения стоя (д.).		Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	безопасности во время упражнений.		
33.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в парах. Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Мост и пово- рот в упор на одном колене ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Текущий	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений.		
34.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в парах. Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Развитие координационных способностей.	Текущий	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Личностные: умения анализировать и корректировать технику стойки на руках и голове		
35.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Колесо. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей.	Текущий	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа	Личностные: умения анализировать и корректировать технику колеса		

				разученных упражнений			
36.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с гимнастической палкой. Колесо на одной руке (м.). Равновесие на одной ноге. Стойка на лопатках (д.). Развитие координационных способностей.	Текущий	Описывают технику колеса	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
37.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь страховать и помогать партнеру	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
38.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	<b>Сдача нормативов «гимнастическая комбинация».</b> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, кувырок вперед и назад, стойка на руках и голове, «мост», «колесо», равновесие на одной ноге).	Контрольный	Уметь страховать и помогать партнеру	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
<b>Спортивные игры (41 ч). Волейбол и баскетбол.</b>							
39.	Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Волейбол	История волейбола. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.	Текущий	Описывают историю волейбола	<i>Личностные:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.		
40.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	Текущий	Описывают технику	<i>Личностные:</i> соблюдать		



		Передача мяча двумя руками сверху.		передачи мяча	дисциплину и правила ТБ.		
41.	Волейбол	ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
42.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Текущий	Описывают стойку игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
43.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
44.	Волейбол	ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
45.	Волейбол	ОРУ в парах. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
46.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Игра волейбол.	Текущий	Описывают стойку игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
47.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Нижний прием мяча.	Текущий	Описывают технику передачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		

48.	Волейбол	<b>Оценка техники передачи мяча</b> ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Игра волейбол.	Контрольный	Описывают технику передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
49.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Подача по зонам.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
50.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Подача по зонам. Игра волейбол.	Текущий	Описывают стойку игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре		
51.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Нижний прием мяча. Подача по зонам. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре		
52.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Подача в зону 1 и 5. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
53.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Подача в зону 1 и 5. Игра волейбол.	Текущий	Описывают стойку игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре		

54.	Волейбол	<b>Оценка техники подачи мяча</b> ОРУ в парах. ОРУ в парах. Нападающий удар. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Подача в зону 1 и 5. Игра волейбол.	Контрольный	Описывают технику подачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре		
55.	Волейбол	ОРУ в движении. Нападающий удар. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра волейбол.	Текущий	Уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.		
56.	Волейбол	ОРУ в парах. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Подачи по зонам. Встречные эстафеты. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику подачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.		
57.	Волейбол	ОРУ в парах. Нападающий удар. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра волейбол.	Текущий	Описывают технику нападающего образования	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
58.	Волейбол	ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя	Текущий	Описывают технику нападающего образования	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие		

		руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра волейбол.			ошибки.		
59.	Волейбол	<b>Оценка техники нападающего удара.</b> ОРУ в парах. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Игра волейбол.	Контрольный	Описывают технику нападающего образования	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
60.	Техника безопасности при проведении занятий по Баскетболу. Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах.	Текущий	Описывает стойку и передвижение игрока	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
61.	Баскетбол	ОРУ в движении. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте в движении с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		
62.	Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие		

		Два шага бросок. Игра баскетбол.			ошибки.		
63.	Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Два шага бросок. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
64.	Баскетбол	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Два шага бросок с правой и левой стороны. Игра стритбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.		
65.	Баскетбол	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Два шага бросок с правой и левой стороны. Штрафной бросок. Развитие координационных качеств. Игра стритбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в команде.		
66.	Баскетбол	ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Два шага бросок с правой и левой стороны. Штрафной бросок. Игра стритбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в тройках		
67.	Баскетбол	ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Два шага бросок в кольцо. Развитие координационных	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в паре.		

		качеств. Игра баскетбол.					
68.	Баскетбол	<b>Оценка техники ведения мяча</b> ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Два шага бросок в кольцо по центру. Игра баскетбол.	Контрольный	Описывает технику ведения мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в тройках		
69.	Баскетбол	ОРУ в парах. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств.	Текущий	Описывает технику ловли и передачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в тройках		
70.	Баскетбол	ОРУ в парах. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
71.	Баскетбол	<b>Оценка техники штрафного броска</b> ОРУ в парах. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Штрафной бросок. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и	Штрафной бросок: 8п-5; 6п-4; 4п-3; 3п-2.	Описывает технику штрафного броска	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

		соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.					
72.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах. Развитие координационных качеств. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ловли и передачи мяча	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
73.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. Развитие координационных качеств. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
74.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. Развитие координационных качеств. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
75.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
76.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение		

		бросок в кольцо с проходом защитника. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.			и личную инициативу.		
77.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с проходом защитника. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
78.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с правой и левой стороны. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику два шага бросок	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
79.	Баскетбол	ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо с правой и левой стороны. 3-х очковые броски с разных точек. Игра баскетбол.	Текущий	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
80.	Баскетбол	<b>Оценка техники игры</b> ОРУ в парах. Ведение мяча правой (левой) рукой с обведением фишек. Два шага бросок в кольцо. Игра баскетбол.	Контрольный	Описывает технику ведения мяча	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		



**Кроссовая подготовка (9 ч)**

81.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ на месте. Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять инициативу.		
82.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ на месте. Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.		
83.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ на месте. Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: проявление терпения и инициативы		
84.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные</i> результаты: уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.		
85.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.		
86.	Бег по пересеченной	ОРУ в движении. Бег 20 минут. Специальные беговые	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь бежать в		

	местности.	упражнения. Развитие выносливости.			равномерном темпе от 15 до 30 минут.		
87.	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.		
88.	Бег по пересеченной местности.	<b>Бег (3000 м) на результат.</b> Развитие выносливости	Контрольный <b>М.:</b> «5»-12.40; «4»-13.30; «3»-14.30; <b>Д.:</b> «5»-10.20; «4»-11.15; «3»-12.10;	Описывают технику бега	<i>Личностные:</i> уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут.		
<b>Легкая атлетика(15 ч)</b>							
89.	Спринтерский бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу		
90.	Спринтерский бег.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
91.	Спринтерский бег.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый	Текущий	Описывают технику низкого старта	<i>Личностные результаты:</i> уметь проявлять терпение		

		разгон. Бег по дистанции (70-80 м).			и личную инициативу.		
92.	Спринтерский бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	М: 4,7-«5»; 5,2-«4»; 5,7-«3» Д: 5,4-«5»; 5,8-«4»; 6,2-«3».	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
93.	Метание мяча и гранаты	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
94.	Метание мяча и гранаты.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные</i> результаты: уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
95.	Метание мяча и гранаты.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Текущий	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
96.	Метание мяча и гранаты.	<b>Метание гранаты на дальность.</b> ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых качеств	Контрольный	Описывают технику метания гранаты	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
97.	Прыжок в высоту.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

98.	Прыжок в высоту.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание.	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
99.	Прыжок в высоту.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
100.	Прыжок в высоту.	ОРУ с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
101.	Прыжок в высоту.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Текущий	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		
102.	Прыжок в высоту.	<b>Оценка техники прыжка в высоту</b> ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	Контрольный	Описывают технику прыжка в высоту	<i>Личностные:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.		

