Местная религиозная организация "Православный приход Скорбященской церкви г.Клина Московская епархия РПЦ"

ЧОУ "Православная классическая гимназия "София"

Утверждаю

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бордиловская Н.И.

Приказ № от 29.08.2022г.

Рабочая программа

«Физическая культура» 11 класс.

УМК: В.И.Лях

( 2 часа в неделю, базовый уровень)

Составила: Грибкова Дарья Алексеевна

Учитель физической культуры

первой категории

г. Клин

2022 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учителя основного общего образования по предмету «Физическая культура» 11 класс составлена на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования и программы «Физическая культура 11 класс. Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение». 2021г. Учебник физическая культура 10-11 кл. Авторы: Лях В.И. Москва. «Просвещение» 2020г.

Согласно  учебному плану  гимназии на 2022-2023 учебный год   на обучение «физической культуры»   в 11 классе отводится 68 часа в год (2 часа в неделю) при пятидневной рабочей недели.

Предмет изучается по   3-х часовой программе В. И.Ляха. Третий час предмета «Физическая культура»   в 11 классах реализуется за счет внеурочной деятельности, согласно плану внеурочной деятельности на 2022 -2023 учебный год: «Спортивная аэробика» - 11 класс. Таким образом, выполняется соответствие планируемых результатов освоения программы по «Физической культуре» и все УУД, которые направлены на освоение предметов, реализуются в полном объеме всеми участниками образовательных отношений.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. При проведении занятий с учащимися подготовительной группы здоровья необходимо учитывать ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся формы заболевания.

Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится на уроке: обучающиеся относящиеся к специальной группе выполняют теоретические задания учителя, а обучающиеся относящиеся к подготовительной группе  и выполняет посильные задания учителя, согласно медицинским показаниям и теме урока.

Выделенное в календарно-тематическом планирование \* отмечено использование электронных образовательных ресурсов.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

Программа по физической культуре призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, развитию физических и психических качеств, в творческом образовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешного овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов;

- формирование гражданской позиции, уважение закона и правопорядка;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения , соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, находить общие цели;

-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, самообразованию, сознательное отношение к непрерывному образованию;

- эстетическое отношение к миру: эстетика быта, научное и техническое творчество, спорт, общественные отношения;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

- красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, самовыражение личности в творчестве, эстетическое развитие личности,

- свобода личная и национальная, толерантность, социальная компетентность, социальная ответственность, прогресс человечества, международное сотрудничество

Выпускник научится:

- Внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- Мотивации к творческому труду, работе на результат

Выпускник получит возможность научиться:

- Осознавать устойчивые эстетические предпочтения и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

- Владеть компетентностью в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

**Выпускник научится:**

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник получит возможность научиться:**

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Уровень подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | девушки |
| Скоростные | Бег 30м, с  Бег 100 м, с | 5.0  16.0 |
| Силовые | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине  Прыжок в дину с места, см | 16 раз  200 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 2 км  Прыжки через скакалку | 10 мин 10 с  145 |
| Гибкость | Наклон вперед сидя на полу, раз | +14 |

**Содержание учебного предмета, курса.**

Знания о физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Учебный материал |
| Социокультурные основы | Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры , спорта, туризма, охраны здоровья. |
| Психолого- педагогические основы | Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Понятие об основных видах тренировки. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности. |
| Медико-биологические основы | Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. |
| Закрепление навыков закаливания | Воздушные и солнечные ванны, обтирание, душ, купание в реке, хождение босиком. |
| Базовые национальные ценности | Олимпийское образование, гуманистическое значение спортивной деятельности молодежи, нравственное поведение в спортивном соперничестве, параолимпийское движение. Роль и значение параолимпийских игр |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Учебный материал |
| На совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40м.  Стартовый разгон.  Бег на результат на 100м  Эстафетный бег |
| На совершенствование техники длительного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин  Бег на 2000м |
| На совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега |
| На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега |
| На совершенствование техники метания в цель и на дальность | Метание теннисного мяча 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м.  Метание гранаты 300-500г с места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние  Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное растояние |
| На развитие выносливости | Длительный бег до 20 мин |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, сорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками |
| На знание о физической культуре | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований |
| На совершенствование организаторских умений | Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой |
| Базовые национальные ценности | Свобода личная и национальная, толерантность, социальная компетентность, социальная ответственность, прогресс человечества, международное сотрудничество. Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх. |

СПОРТИГРЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Учебный материал |
| Баскетбол. совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование ловли и передач мяча | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мяча |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам |
| Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование техники приема и передач мяча | Варианты техники приема и передач мяча |
| На совершенствование техники подач мяча | Варианты подач мяча |
| На совершенствование техники нападающих ударов | Варианты нападающего удара через сетку |
| На совершенствование техники защитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам |
| На совершенствование координационных способностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. |
| На развитие выносливости | Возможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями, бросками мячей разного веса в цель и на дальность |
| На знание о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях. |
| На овладение организаторскими способностями | Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию игровых приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми |
| Базовые национальные ценности | Ценность знания, стремление к истине, научная картина мира Возрождение народных традиций в подвижных играх. Представительствао Клинских спортсменов на зимней Олимпиаде |

ГИМНАСТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Учебный материал |
| На освоение строевых упражнений | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. |
| На освоение ОРУ с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)  Девочки: с обручами, большим мячом, палками. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. |
| На освоение опорных прыжков | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)  Прыжок боком с поворотом и без. |
| На освоение акробатических упражнений | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Длинный кувырок с разбега. Стойка на голове и руках. |
| На развитие координационных способностей | ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка, демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |
| Базовые национальные ценности | Красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, самовыражение личности в творчестве, эстетическое развитие личностиКлинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта» |

Кроссовая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Учебный материал |
| На освоение техники длительного бега | Развитие выносливости |
| На знание о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий для поддержания работоспособности. Техника безопастности при занятиях. Оказание первой помощи. |
| Базовые национальные ценности: | Физическое здоровье, психическое здоровье, здоровый образ жизни. |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на**

**освоение каждой темы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Названия раздела | Количество часов по программе |
| Рабочая программа учителя |
|  | ***Базовая часть*** | 62 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре  Роль и значение параолимпийских игр | В процессе урока |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики  Клинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта» | 32 |
| 3 | Легкая атлетика  Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх | 10 |
| 4 | Спортивные игры  Представительствао Клинских спортсменов на зимней Олимпиаде | 20 |
|  | ***Вариативная часть*** |  |
| 1 | Кроссовая подготовка  Возрождение народных традиций в подвижных игр. | 6 |
|  | ***Итого:*** | **68** |

|  |
| --- |
| **Календарно-тематическое планирование 11 класс**  Рабочая программа учителя«Физическая культура» 11 класса.  Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» 2019г. Учебник «Физическая культура» 10-11 кл. Авторы: под ред. Ляха В.И. Москва. «Просвещение», 2017г. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № /п | По плану | По  факту | Тема урока | Характеристика учебной деятельности учащихся | Планируемые результаты | | |
|  |  |  |
|  |  | Предметные | Метапредметные | Личностные |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 01.09.22 |  | **Раздел 1.Легкая атлетика .**Инструктаж по технике безопасности на уроках в спортзале и на площадке.  Бег 3 минуты. Техника низкого старта и стартового разгона. | Со­блюдают правила безопасности, Раскрывают понятие «физическая культура». Соблюдают правила поведения на уроках.  Определяют с учителем основные показатели физического развития. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно оценивать свои действия. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
|  | 07.09.22 |  | Бег 3 минуты. **Тест – бег 10 по 5 м**. Техника низкого старта и разгона.  Роль и значение параолимпийских игр. | Выполняют контрольные упражнения, анализируют свои достижения. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Выполнять ОРУ | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование отношения  к учению |
|  | 08.09.22 |  | Бег 5 м. **Тест – длина с места входной контроль**. Техника низкого старта и разгона. | Объясняют важность бега, прыжков для жизни человека. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей | Выполнять технику спринтерского бега- стартовый разгон | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
|  | 14.09.22 |  | Бег 6 мин. Техника низкого старта и разгона. | Описывают технику метания мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Формирование социальной роли ученика.  положительного  отношения  к учению |
|  | 15.09.22 |  | Бег 7 мин. Совершенствование метания мяча с разбега. **Тест бег 30 м.** | Усваивают понятие разновидности ходьбы. Осваивают правильность построения, выполнять основных движений в ходьбе и беге и выявляют различия в основных способах передвижения человека. | Выполнять технику прыжка в длину на результат. Выполнять правила подбора разбега при прыжке | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
|  | 21.09.22 |  | Бег 8 мин. Совершенствование техники метания мяча. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
|  | 22.09.22 |  | Бег 9 мин. Встречная эстафета. **КУ - Бег 60 м.** | Применяют разученные упражнения для развития выносливости | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
|  | 28.09.22 |  | Бег 10 мин. **КУ -Метание мяча с разбега .** | Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований | Принимать и сохранять учебную задачу при разбега. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
|  | 29.09.22 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Техника безопасности на уроках баскетбола.  Техника ведения мяча правой и левой рукой. | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол | Принимать и сохранять учебную задачу. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *10.* | 05.10.22 |  | Техника ведения мяча с изменением высоты отскока и передачи в парах одной рукой в движении. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Принимать и сохранять учебную задачу в линейной эстафете. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| *11.* | 06.10.22 |  | Техника ведения мяча и передачи мяча в парах одной рукой в движении. Броски мяча в прыжке. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к занятию | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, |
| *12.* | 12.10.22 |  | Броски мяча в прыжке. Ловля мяча от щита и бросок в кольцо. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к обучению | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| *13.* | 13.10.22 |  | Ловля мяча от щита и бросок в кольцо. Совершенствование техники ведения ,бросков. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| *14.* | 19.10.22 |  | Ловля мяча от щита и технику ведения мяча с изменением высоты отскока. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *15.* | 20.10.22 |  | Передача мяча во встречных колоннах. Техника ведения мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Оценивание усваиваемого содержания. |
| *16.* | 26.10.22 |  | Передача мяча во встречных колоннах, в квадрате. Действие игроков в защите. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *17.* | 27.10.22 |  | Передача мяча в квадратах, закрепить действие игроков в защите. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Различать способ и результат действия. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| *18.* | 09.11.22 |  | Броски с точек. **КУ - техника передачи мяча.** | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно оценивать свои действия. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| *19.* | 10.11.20 | . | **Раздел 3. Гимнастика.** Техника безопасности на уроках гимнастики.  Акробатические упражнения (кувырки, стойки, мосты). | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями | Различать способ и результат действия. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование мотивов достижения и социального признания. |
| *20.* | 16.11.22 |  | (д) повторить полушпагат на бревне и сед углом на полу, (ю) длинный кувырок, переворот в упор силой.  Клинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта». | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *21.* | 17.11.22 |  | (д) закрепить на бревне полушпагат и прыжки со сменой ног, сед углом на полу, (ю) вис прогнувшись и выход в сед. Промежуточный контроль. | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно оценивать свои действия. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| *22.* | 23.11.22 |  | Строевые упражнения. (д) комбинация на бревне, (ю) соскок махом вперёд из виса на подколенках, закрепить длинный кувырок. | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| *23.* | 24.11.22 |  | (д) упражнения на бревне, соскок прогнувшись ноги врозь, (ю) закрепить соскок махом вперёд из виса на подколенках. | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости | Различать способ и результат действия. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Формирование мотивов достижения и социального признания. |
| *24.* | 30.11.22 |  | (д) упражнения на бревне, перекатом « Стойка на лопатках», (ю) разучить стойку на кистях, соскок махом вперёд из виса на подколенках. | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений | Различать способ и результат действия. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
| *25.* | 01.12.22 |  | (д) совершенствование упражнения на бревне, перекатом назад « Стойка на лопатках».(ю) стойка на кистях (с помощью), длинный кувырок. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| *26.* | 07.12.22 |  | **(**д) Упр.- на бревне. Упражнения по акробатике. (ю) упражнения на перекладине, стойка на кистях. Кувырок назад через стойку на кистях. | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Адекватно воспринимать оценку учителя. Выполнять подъем переворотом в упор. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
| *27.* | 08.12.22 |  | (д) упражнения по акробатике, (ю) - совершенствование упражнения на перекладине. Два кувырка слитно в парах. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| *28.* | 14.12.22 |  | (д) упражнение по акробатике, (ю) Упр. - на перекладине, кувырок назад через стойку на кистях и закрепить два кувырка слитно в парах. **(ю) КУ - по акробатике,(д) КУ- по акробатике** | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Различать способ и результат действия. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *29.* | 15.12.22 |  | **Раздел 4.Кроссовая подготовка.** Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.  Бег 2 минуты. Бег одного круга на скорость. Игра с мячом. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| *30.* | 21.12.22 |  | Бег 3 минуты. Бег двух кругов на скорость. Игра с мячом. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | Адекватно воспринимать оценку учителя. ОРУ с гимнастической скакалкой. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| *31.* | 22.12.22 |  | Бег 4 минуты. Бег трех кругов на скорость. Игра с мячом.  Возрождение народных традиций в подвижных игр. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| *32.* | 28.12.22 |  | Бег 5 минут. Бег 4 кругов на выносливость. Эстафета. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *33.* | 29.12.22 |  | Бег 6 минут. Эстафетный бег по кругу. Игра с мячом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | Выполнять учебные действия. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
| *34.* | 11.01.23 |  | **Тест - Бег 6 минут.** Игра с мячом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | Различать способ и результат действия. Выполнять ОРУ | Технически правильно выполнять двигательные упражнения | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| *35.* | 12.01.23 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Гандбол – история, правила соревнований. Передача мяча, броски по воротам после встречной передачи от партнера. | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Различать способ и результат действия. Упражнения на гимнастической скамье. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой деятельности. | Формирование социальной роли ученика. |
| *36.* | 18.01.23 |  | Сочетание приёмов: ловли, передачи, ведение бросок, ловли – бросок.  Представительствао Клинских спортсменов на зимней Олимпиаде | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциям. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Уметь планировать режим дня. |
| *37.* | 19.01.23 |  | Сочетание передач и ловли в движении с броском по воротам. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| *38.* | 25.01.23 |  | Ловля – ведение – передача. Остановка двумя шагами. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Умение содержать в порядке спортивный результат. |
| *39.* | 26.01.23 |  | 7- метровый штрафной бросок, действие игроков при меньшинстве. Игра. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. |
| *40.* | 01.02.23 |  | Обманные действия, зонная защита. Учебная игра. | Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. |
| *41.* | 02.02.23 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Техника безопасности на уроках футбола.  Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки, соблюдают технику безопасности. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Владеть правилами поведениями на занятиях |
| *42.* | 02.02.23 |  | Удары и остановка по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки, соблюдают технику безопасности. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *43.* | 09.02.23 |  | Ведение с изменением направления и скорости. Вбрасывание мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Владеть правилами поведениями на занятиях физическими упражнениями. |
| *44.* | 15.02.23 |  | Прием и передача в движении и на месте внутренней стороной стопы. Остановка подошвой. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| *45.* | 16.02.23 |  | **КУ - Удары по воротам на точность с места и в движении.** Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Способность к мобилизации сил и энергии. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Взаимопомощь, естественность. |
| *46.* | 01.03.23 |  | Остановка мяча ногой, удары по воротам. **КУ – полоса препятствий с элементами футбола.** | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Способность к мобилизации сил и энергии. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *47.* | 02.03.23 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Перемещение, передача сверху двумя руками, приём снизу двумя. | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей­бол | Способность к мобилизации сил и энергии. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Взаимопомощь, естественность. |
| *48.* | 09.03.23 |  | Перемещение, передача сверху двумя, приём снизу, нижняя прямая подача. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Способность к волевому усилию. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| *49.* | 15.03.23 |  | Перемещение, передача сверху двумя руками, приём снизу двумя. Приём подачи и подача. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| *50.* | 16.03.23 |  | Передача и приём мяча, подача верхняя прямая. Учебная игра в три касания. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| *51.* | 22.03.23 |  | **КУ - Техника выполнения приёма мяча снизу после подачи,** передача сверху двумя через сетку. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| *52.* | 23.03.23 |  | Верхняя и нижняя прямые подачи, приём снизу. Нападающий удар. | Выполняют контрольные упражнения, анализируют свои достижения. Описывают технику выполнения. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| *53.* | 29.03.23 |  | Верхняя передача через сетку, передача в зону три. Нижняя прямая подача. | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| *54.* | 30.03.23 |  | Передача мяча в зону три из зоны 1, 6. 5. Закрепить передачу сверху через сетку. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| *55.* | 05.04.23 |  | Совершенствование передачи сверху в прыжке, подача мяча в зону 6, 1, 5. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| *56.* | 06.04.23 |  | Круговая тренировка с элементами волейбола. | Выполняют упражнения, анализируют свои достижения. Описывают технику выполнения. Объясняют правила и основы организации игры. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *57.* | 12.04.23 |  | **Раздел 1.Легкая атлетика.** Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием» с одного-трех шагов. | Соблюдают правила поведения на уроках.  Определяют с учителем основные показатели физического развития | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| *58.* | 13.04.23 |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием» с трех-пяти шагов разбега. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники | Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| *59.* | 26.04.23 |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с трех-пяти шагов разбега.  Итоговый контроль. | самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно оценивать свои действия. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| *60.* | 27.04.23 |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с пяти-семи шагов разбега. | Выполняют упражнения, анализируют свои достижения. Описывают технику выполнения. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Оценка своих поступков. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| *61.* | 03.05.23 |  | Прыжок в высоту с пяти-семи шагов разбега.  Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх. | Со­блюдают правила безопасности, Раскрывают понятие «физическая культура».  Определяют с учителем основные показатели физического развития | Составление плана и последовательности действий. | Уметь контролировать действия партнера. | Оценка своих поступков. |
| *62.* | 04.05.23 |  | **КУ - прыжок в высоту способом «перешагиванием».** | Выполняют контрольные упражнения, анализируют свои достижения. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Мотивация учения. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| *63.* | 10.05.23 |  | Бег 3 минуты. **Тест – бег 5 по 10 м.** Техника низкого старта и разгона. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Мотивация учения. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *64.* | 11.05.23 |  | Бег 5 м**.** Техника низкого старта и разгона. **Тест бег 30 м.** | Объясняют важность бега. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование основ гражданской идентичности личности. |
| *65.* | 17.05.23 |  | Бег 11 мин. **КУ - Бег 100 м.** Круговая эстафета. | Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно оценивать свои действия. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Формирование основ гражданской идентичности личности. |
| *66.* | 18.05.23 |  | Бег 12 мин. Круговая эстафета. **КУ - Бег 500 м. на выносливость. Дев.** | Учатся технически правильно выполнять основные движения, бегать с максимальной скоростью. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| *67.* | 24.05.23 |  | Бег 13 мин. Преодоление полосы препятствий. Круговая эстафета. **КУ - Бег на выносливость 1000 м.Юн.** | Применяют разученные упражнения для развития выносливости | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| *68.* | 25.05.23 |  | Преодоление полосы препятствий. **Тест – основные правила проведения соревнований.** | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно оценивать свои действия. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |