

«Согласовано»
на заседании МО (физическая
156 культура)
Протокол № 1
« 29 » 08 2017 г.
Чугреева И.Е.

«Утверждено»
Педсоветом ГБОУ СОШ № 156
Протокол № 02
« 30 » 08 2017 г.
Макшимова Г.Г.

«Утверждено»
Директор ГБОУ СОШ №
Приказ № 100
« 31 » 08 2017 г.
Белик



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 156
с углубленным изучением информатики
Калининского района

Санкт - Петербурга

Рабочая программа

по физической культуре базовый

Класс 10 (девушки)

Учитель: Подольская Марина Валерьевна

учебный год 2017 - 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К рабочей программе по физической культуре

для учащихся 10 классов

Рабочая программа составлена на основе:

1. Закон РФ от 10 июля 1992 года №3266-1 (ред. от 02.02.2011) "Об образовании".
 2. Типовое положение об общеобразовательном учреждении (ред. от 10.03.2009), утвержденное постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001 года №196.
 3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993.
 4. Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ (Приказ МО РФ ОТ 09.03.2004 № 1312).
 5. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (Приказ МО РФ ОТ 05.03.2004 № 1089). Стандарт основного общего образования по физ. культуре.
 6. Примерные программы по физической культуре, разработанные в соответствии с государственными образовательными стандартами 2004 г.
 7. Учебного плана ГБОУ СОШ № 156 на 2017-2018 учебный год
 8. Программа среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1-11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. - М.: Просвещение, 2007).
- Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентации и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.
- Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть - 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент - изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенции личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных \ развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностей самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков ориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта - переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести умения по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся - это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой учебной проектно-исследовательской деятельности является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности - приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение обще-учебных умений и компетенций в рамках информационно-коммуникативной деятельности, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию информационной компетентности учащихся: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися коммуникативной компетенцией: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков рефлексивной деятельности особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника - гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе - воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10-11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора

профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

–

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать

безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

– способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

– способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

– способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

– способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

– способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

– способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

– способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

– способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

– способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

– способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

– владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Требования к уровню подготовки учащихся 10 классов.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	10-11	2	Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2008

Углубленный	Авторская	10-11	3	Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2008
-------------	-----------	-------	---	---

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений вводится третий час физической культуры.

В школе при проведении уроков физической культуры в объеме трёх часов неделю в учебных программах по предмету расширяются следующие содержательные направления:

- оздоровительное
- общеразвивающее

Учитывается состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (письмо Минобрнауки России от 31 октября 2003г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 10 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10 (девушки)
1	Базовая часть	61
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры волейбол	17
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13
1.4	Легкая атлетика	31
2	Вариативная часть	41
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	20
	Итого	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

11 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	-	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

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

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

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

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Таблица 1:

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

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросков), метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее

освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	Скоростные	Бег 30 м, с		5,2 и ниже	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9—5,3	4,8 и выше
	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с		8,2 и ниже	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше
	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см		180 и ниже	195—210 205—220	230 и выше	160 и ниже	170—190 170—190	210 и выше
	Выносливость	6-минутный бег, м		1300 и выше	1050—1200 1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже
	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см		5 и ниже	9—12 9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14 12—14	20 и выше
	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),		4 и ниже	8—9 9—10	11 и выше			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)					и ниже	13—15 13—15	18 и выше

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры -2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Календарно – тематическое планирование 10 класс – 3 часа (девушки)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Планируемые результаты			Д/З	Дата проведения	
								Предметные	Личностные	Универсальные учебные действия		план	факт
1.	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий	Уметь: пробежать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества, формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов.	Регулятивные самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество	т/б на уроках л/а		

										о – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач			
2.	Легкая атлетика Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	совершенство	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	Регулятивные самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество о – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии	История легкой атлетики		

										для решения коммуникативных задач			
3.		Входящий тестовый контроль (30 м)		Комплексный	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (30 м)</i> Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Входящий тестовый контроль	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	Регулятивные целенаправление – формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей,			

										организация и осуществление совместной деятельности			
4.		Входящий тестовый контроль (60 м)		Комплексный	Низкий старт (60 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (60 м)</i> Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания, формы организации.	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Входящий тестовый контроль	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта	Смыслообразован ие — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности Самоопределе ние — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	Регулятивные целесолагание — ставить учебную задачу; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничестве во – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности			
5.		Высокий и низкий старт.		совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта			Понятия: высокий и низкий старты		

					ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.								
6 - 7		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	Регулятивные самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач			
8.		Развитие скоростных способностей		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Д.: «5»-16,0 с «4»-17,0 с «3»-17,5 с	Входящий тестовый контроль	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с	Смыслообразованние – адекватная мотивация учебной	Регулятивные целеполагание –	Подтягивание в висе		

		ей. Бег 100 метров – на результат.			упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.			низкого старта (100 м)	деятельности. Самоопределе е — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	формулировать и удерживать учебную задачу; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	лежа: 18р.		
9.		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной	Регулятивные самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей,			

									<p>деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределе ние — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные:</p> <p>логические — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач</p>			
10.	Метание мяча	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Уметь: метать мяч в цель и на дальность с разбега	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной</p>	<p>Регулятивные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p> <p>коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому</p>	Упражнения на пресс-28р.		

					до 12 – 14 метров.				деятельности и ее мотивом.	усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;			
11.		Метание гранаты на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	<i>Уметь:</i> метать в цель и на дальность с разбега	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм.	Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и			

										результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;			
12.		Метание гранаты на дальность на результат.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	«5» - 26м; «4» - 23 м; «3» - 18 м.	Входящий тестовый контроль	<i>Уметь:</i> метать в цель и на дальность с разбега	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Самоопределение</i> – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> – уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической			

										формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.			
13-14	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	4	Совершенствование	Комплекс набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	Регулятивные <i>самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Прыжок в длину с места.		
15.		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и	Регулятивные <i>самоконтроль</i> – сличать способ действия и его			

					Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.			беговых шагов	безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;			
16.		Прыжок в длину с разбега на результат.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Д.: «5»-410см «4»-380см «3»-360см	Входящий тестовый контроль	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	Регулятивные самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия	Выпрыгивание из упора присев-8р.		

										способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;			
17-18.	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200— 400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;			
										Регулятивные <i>самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить			

										вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач			
19-20		Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров – на результат.		Совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Входящий тестовый контроль	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция – вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические – устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-18р.		
21-22		Преодоление горизонтальных		Совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин);	Нравственно-этическая ориентация – формирование	Регулятивные самоконтроль – способность			

		препятстви й			Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.			преодолевать препятствия	установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразова ние — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопредели е — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательн ые: логические — устанавливать причинно- следственные связи; Коммуникати вные: инициативное сотрудничест во – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействи и для решения коммуникатив ных задач			
23 -24		Переменны й бег		Соверше нствован ие	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Нравственно- этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразова ние — установление учащимися связи между целью учебной	Регулятивные самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция	Прыжки через скакалку за 30 сек.		

									<p>деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределе е — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач</p>			
25.		Гладкий бег . Бег на 2000 метров – на результат.	Совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.	«5» - 10,00; «4» - 11,30; «3» - 12,30	Входящий тестовый контроль	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределе е — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные:</p>				

26 -27		Кроссовая подготовка		совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	вные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач Регулятивные самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач	Наклоны – 2бр.		

28 -29	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенство	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	Регулятивные самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач			
30 -32		Ловля и передача мяча.		совершенство	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие	Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости	Упражнения на гибкость.		

					передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.				доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
33-35	Ведение мяча		совершенствование	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразова	Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к				

					сниженным отскоком). Учебная игра				<p><i>ние</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p><i>Самоопределе</i> <i>е</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>			
36-37	Бросок мяча		совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i></p>	Приседание на 1 ноге – по 8р.			

					<p>двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра</p>				<p>деятельности и ее мотивом. Самоопределе не — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>			
38-39	Бросок мяча в движении.		совершенствование	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра</p>	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределе не — формирование</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий</p>				

									адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
40-41		Штрафной бросок.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <i>Смыслообразование</i> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <i>Самоопределение</i> – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<i>Регулятивные планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <i>Познавательные: общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов	Многооскоки – 8ш.		

										<p>деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>			
42-43		Тактика игры		комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия в нападении, защите.	текущий	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i></p>	Ведение мяча.		

44-45		Техника защитных действий.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	во – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество во – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие	Набивание мяча.		

46.		Зонная система защиты.		комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхании. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	и е – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели,				

										организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
47.		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией			

										на партнеров по деятельности.			
48.	Гимнастика	Основы знаний. Акробатические упражнения опорный прыжок.	13	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	Фронтальный опрос	текущий	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	Регулятивные самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач	Основы знаний по теме Гимнастика.		
49.				совершенствование	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на	Регулятивные самоконтроль – сличать способ			

					<p>координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</p>			<p>комбинации (5 элементов)</p>	<p>здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество во – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач</p>			
50.		Акробатические упражнения		комплексный	<p>ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость.</p>	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	<p>Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование —</p>	<p>Регулятивные самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от</p>	Упражнение на гибкость.		

					Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.				установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач			
51.	Опорный прыжок	совершенство	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение —	Регулятивные самоконтроль – слить действие и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;					

									<p>формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач</p>			
52-53	Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные самоконтроль – сличать действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p>коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные:</p>			

										<p><i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач</p>			
54-55	Висы и упоры. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	Входящий тестовый контроль	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	<p>Регулятивные <i>самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное</i></p>	Подтягивание в висе лежа – 18р.				

										<i>сотрудничеств</i> во – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач			
56.		Развитие силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. Опрос по теории.		учетный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	Оценка техники выполнения упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы захвата и подтягивания по канату.	Смыслообразова ние – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределе ние — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозировани е – предвосхищать результат; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничеств во – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологическо й			

57-58		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях, перекладине.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом	<i>Регулятивные самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <i>Познавательные:</i> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач	Прыжки через скакалку за 1 мин.		
59.		Развитие скоростно-силовых способностей.		Совершенствования	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье,	<i>Регулятивные самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным			

					(через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.			опорный прыжок через коня.	безопасность личности и общества. Смыслообразовани е — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределе ние — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	эталон с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество во — ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач			
60.		Опорный прыжок	Учетный	Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и	Уметь демонстрировать технику опорного прыжка.	текущий	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразовани е — установление учащимися связи между целью	Регулятивные самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить	Прыжок в длину с места.			

					подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.				учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач			
61-62	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	17	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной	Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия,			

									позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
63-64		Прием и передача мяча.		комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;	Верхний прием мяча над собой – 12р.		

65 -66	Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить	Нижний прием мяча над собой – 12р.			

										вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
67-69	Подача мяча.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки на точность попадания.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие –	Прием мяча над собой в чередовании-12р.				

70-72		Нападающий удар.		совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и				

										осуществлен ю совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
73 -74		Техника защитных действий.		комплекс ный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Нравственно- этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательно сти, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразова ние — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопредели е — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Регулятивные планирование – формирование целеустремлен ности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательн ые: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникати вные: инициативное сотрудничест во – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодейств ие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлени ю совместной деятельности с ориентацией на партнеров	Упражне ние на пресс.		

75 -77		Тактика игры.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие добродетельности, готовности к сотрудничеству и дружбе Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	по деятельности. Регулятивные планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
78 -79	Легкая атлетика	Преодоление горизонтал		совершенствование	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ.	Уметь демонстрировать физические	текущий	Уметь: бегать с максимальной	Нравственно-этическая ориентация –	Регулятивные самоконтроль	Сгибание и разгибание		

	Длительный бег	бных препятствий	10		Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаг. Челночный бег.	кондиции		скоростью с низкого старта (100 м)	формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	е рук в упоре лежа – 24		
80-81		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200— 400 м быстро + 100 медленно.	Корректировка техники бега		Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта.	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и	Регулятивные самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция —			

					Спортивные игры.				общества. Смыслообразова ние — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопредели е — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательн ые: логические — устанавливать причинно- следственные связи; Коммуникати вные: инициативное сотрудничест во – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействи и для решения коммуникатив ных задач			
82- 83		Переменны й бег		совершен ствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта.	Нравственно- этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразова ние — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопредели е — формирование адекватной	Регулятивные самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательн	Упражне ние на пресс – за 30сек.		

									<p>позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p> <p>ые: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач</p>			
84.		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия</p> <p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные:</p>			

										<p><i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>			
85-86	Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать бег на 1000м	Входящий тестовый контроль	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p><i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p><i>Самоопределение</i> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные:</p> <p><i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p><i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять</p>				

										активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач			
87.		Гладкий бег		Совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. Спортивные игры.	«5» - 10,00; «4» - 11,30; «3» - 12,30	текущий			<p>Регулятивные <i>самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Прыжки через длинную скакалку.		
88.		Развитие			Комплекс			<i>Уметь:</i> бегать		Регулятивные			

	Спринтерский бег	скоростных способностей. Стартовый разгон	8	совершенствование	общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		с максимальной скоростью с низкого и высокого старта.		<p>самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p>коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные:</p> <p>логические — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>			
89.		Челночный бег 3х10 м.		учетный	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники безопасности и профилактики травматизма,	Челночный бег 3х10м Д: «5»-8,7с «4»-9,3с «3»-9,с	Входящий тестовый контроль	Уметь выполнять челночный бег 3х10 м.	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье,	Регулятивные планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование –	Приседание на 1 ноге – по 8р.		

					профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.				безопасность личности и общества. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия; экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	предвосхищать результат; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка			
90-91		Высокий и низкий старт.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.		Уметь демонстрировать технику низкого старта		Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта.	Регулятивные планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка —			

									<p>уметь адекватно воспринимать оценки и отметки;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>			
92-93	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта.		<p>Регулятивные <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат;</p> <p><i>оценка</i> – уметь адекватно воспринимать</p>	Прыжки через скакалку за 1 мин.			

										оцки и отметки; Познавательн ые: <i>общеучебные</i> – контролироват ь и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникати вные: <i>инициативное сотрудничест во</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологическо й и диалогической формами речи в соответствии с грамматически ми и синтаксически ми нормами языка.			
94.		Развитие скоростных способност ей.Бег 100м на результат.		учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» -16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0	Входящий тестовый контроль	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта.		Регулятивные <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозировани е</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь адекватно воспринимать оцки и отметки; Познавательн			

										<p>ые: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>			
95.		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).					Упражнения на пресс – за 1 мин.		
96-97	Метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	4	учетный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Д.: «5»-32 м «4»-28 м «3»-26 м	Входящий тестовый контроль	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и	<i>Регулятивные самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <i>коррекция</i> —			

					мячей – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.				общества. Смыслообразова-ние — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределе-ние — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач			
98.	Метание гранаты на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразова-ние — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределе-ние — формирование адекватной	Регулятивные самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные					

									<p>позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p> <p>ые: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач</p>				
99.		Метание гранаты на дальность.		учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	«5» - 26м; «4» - 23 м; «3» - 18 м.	Входящий тестовый контроль	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p>Регулятивные самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за</p>	Выпрыгивание из упора присев – 8р.		

										помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникатив ных задач				
100		Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места на результат.	3	Учетный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Входящий тестовый контроль	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия; экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения					
101		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.		<i>Уметь:</i> прыгать в длину разбега	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия; экологическая культура: ценностное	Регулятивные планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать				

									отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.			
102		Прыжок в длину с разбега.	Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Беседа о правилах безопасного поведения на воде, безопасного поведения во время летних каникул.	«5» - 390; «4» - 370; «3» - 350.	Входящий тестовый контроль	<i>Уметь:</i> прыгать в длину разбега	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия; экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность	Регулятивные планирование – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать процесс и результат деятельности.				

									следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Коммуникативные: инициативное сотрудничество <i>во</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

