ГБОУ ШКОЛА № 46
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью:
ГБОУ ШКОЛА № 46 ПРИМОРСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2021.10.05 12:31:28 +03'00'

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 46 с углубленным изучением английского языка Приморского района Санкт-Петербурга

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 46
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2021 № 5

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 31.08.2021 № 146
Директор ГБОУ школы № 46
Приморского района Санкт-Петербурга
М.Н. Эйдемиллер

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 10 классов
(базовый уровень)
102 часа в год, 3 часа в неделю

Составители:
Коробейников А.В., Коробейникова Н.П.,
Мирошниченко М.А. , Воронова С.С.,
учителя физической культуры

Санкт-Петербург
2021 год

Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образовании, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897, примерной образовательной программы, авторской программы ”Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов” В.И. Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение,2012) и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю.и др. Физическая культура 5-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я.Виленский.-М. Просвещение, 2012

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекта обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями

Нормативная основа программы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в ред. от 28.02.2012 года) с изменениями, вступившими в силу с 01.07.2020
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,
- Федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012/2013 учебный год, утвержденные приказом Минобрнауки России от 27.12.2011 года № 2885,
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106,
- Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от30 августа 2010 г № 889.
- Письмо Минобразования и науки РФ. Департамент развития системы Физкультурно-спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337 Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887(о поэтапном переходе на ФГОС)
- «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобразования науки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. №ИК-1494/19) Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189.
- Учебный план ГБОУ школы № 46 Приморского района Санкт-Петербурга – 2020

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач** изучения на второй ступени образования:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-

оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развиты е юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из -за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 10 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов составляет 102 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

«Знания о физической культуре»:

история физической культуры

физическая культура (основные понятия)

физическая культура человека

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

оценка эффективности занятий физической культурой

«Физическое совершенствование»:

физкультурно-оздоровительная деятельность

спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание;

прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время на прохождение программного материала распределяется следующим образом:

При организации процесса обучения в раках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

развивающее обучение;

информационно - коммуникативные;

личностно-ориентированное;

игровые;

здоровьесберегающие.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП

ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-

компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

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.

Личностные результаты:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основ е формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народ ов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания
- критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- навыки смыслового чтения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать
- отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

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.

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.

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.
- ✓ 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.

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.

области коммуникативной культуры:

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

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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.

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.

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 спорт ом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

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.
- области эстетической культуры:
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять 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.

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.
- области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание 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 учебного предмета «Физическая культура» Знания о физической культуре

10 класс История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности 10 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование 10 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжи

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжи. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Содержание программы

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в эго становлении и развитии.

Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по между сличения его с эталоном.

3**. Физическое совершенствование**.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы:

построение и перестроение на месте, размыкание и смыкание на месте;

перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

передвижение в колонне с изменением длины шага, строевой шаг.

Акробатические упражнения и комбинации:

акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке, 2 кувырка вперед и слитно;

кувырок назад в упор присев;

из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, мост из положения стоя с помощью. Ритмическая гимнастика (девочки)

стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки:

прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, прыжок «ноги врозь» (козел шириной 100-110) Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание, соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

висы согнувшись, висы прогнувшись Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

бег на короткие дистанции: от 20 до 30 м;60м.100м

ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 70 до 80 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м;

высокий старт;

бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут;

кроссовый бег; бег на 1000м.,1200, м1500м 2000м.3000м.

варианты челночного бега 3х10 м.;4х5 м.10х10м

Прыжковые упражнения:

прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание», прыжки в длину с места Метание малого мяча:

метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

старты;

повороты на месте и в движении; -попеременный двухшажный ход -одновременный двухшажный ход -подъем на склон «лесенкой» - подъем на склон «елочкой»

подъем на склон «полуелочкой» -спуск со склона -торможение «плугом» - торможение «упором»

-передвижение на лыжах до 3х км. -специальные упражнения . Спортивные игры.

Баскетбол:

стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

остановка двумя шагами и прыжком;

повороты без мяча и с мячом;

комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

передача мяча одной рукой от плеча на месте;

передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

штрафной бросок;

вырывание и выбивание мяча;

игра по правилам.

Волейбол:

стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

прием и передача мяча сверху двумя руками;

нижняя прямая подача; верхняя прямая подача.

прямой нападающий удар;

игра по правилам волейбола

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения:

передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

лазанье по канату (мальчики);

лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

приземление на точность и сохранение равновесия;

преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка:

физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

подтягивание в висе и отжимание в упоре;

подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

метание набивного мяча из различных исходных положений;

комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

бег с максимальной скоростью в режиме повторно -интервального метода;

бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

запрыгивание с последующим спрыгиванием;

комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

прыжки через скакалку в максимальном темпе;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание:

Развитие выносливости

-повторное проплывание отрезков; -игры и развлечения на воде Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

бег с «тенью» (повторение движений партнера);

бег по гимнастической скамейке;

броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять фи культурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	**Оценка 4**	**Оценка 3**	**Оценка 2**
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	**Оценка 4**	**Оценка 3**	**Оценка 2**
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение шли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	**Оценка 4**	**Оценка 3**	**Оценка 2**
Учащийся **умеет:** - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;	**Учащийся:** - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	**Оценка 4**	**Оценка 3**	**Оценка 2**
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
1	**Библиотечный фон (книгопечатная продукция)**		
11	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
12	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 классы	Д	
13	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
14	Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 кл. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культур . – М.: Просвещение, 2013.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
15	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
16	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
2	**Экрано-звуковые пособия**		
21	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
22	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3	**Технические средства обучения**		
31	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей
32	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видоевходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
33	Принтер	Д	
64	Цифровая видеокамера	Д	
75	Мультимедиапроектор	Д	
86	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25

4	**Учебно-практическое оборудование**		
41	Стенка гимнастическая	Г	
42	Бревно гимнастическое напольное	Г	
43	Козел гимнастический	Г	
44	Конь гимнастический	Г	
45	Перекладина гимнастическая	Г	
46	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
4.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
48	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
49	Маты гимнастические	Г	
410	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
411	Мяч малый (теннисный)	К	
412	Скакалка гимнастическая	К	
413	Палки гимнастические	К	
414	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
415	Планка для прыжков в высоту	Д	
416	Стойка для прыжков в высоту	Д	
417	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
Подвижные и спортивные игры			
418	Комплект Щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
419	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
420	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
421	Стойки волейбольные универсальные	Д	
422	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Мячи волейбольные	Г	
424	Табло перекидное	Д	
425	Ворота для мини-футбола	Д	
426	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
427	Мячи футбольные	Г	
Средства первой помощи			
429	Аптечка медицинская	Д	
5	**Спортивные залы (кабинеты)**		
51	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
52	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
53	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
6.	**Пришкольный стадион (площадка)**		
61	Игровое поле для мини-футбола		
62	Площадка игровая волейбольная		
63	Площадка игровая баскетбольная		

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическ им развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.-(Стандарты второго поколения).

3. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 - 7 кл. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культур . – М.: Просвещение, 2013.

4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2011 г.

5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.

6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.10-11класс. – М.: ВАКО,2004

8. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002

9. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002

10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

Интернет-ресурсы по физической культуре

 http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
 http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
 http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
 http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
 http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
 http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационн ые, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
 http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
 ://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

 http://www.sportreferats.narod.ru/
 http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
 Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php…
 Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
 Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/
 Спортивные ресурсы в сети Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
 Каталог образовательных интернет-ресурсов Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное … ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре На сайте публикуются статьи по физической культуре.

Приложение 1

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17лет Юноши

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз-раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 - 8	10

Приложение 2

Девушки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз-раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

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

№ п.п	Контрольные упражнения	Класс 10	Девушки			К	
			-5-	-4-	-3-	-5-	-
	Челночный бег 3х10 м.Сек.		9	9.2	9.4	.8.3	.8
	Бег 30 м		5,0	5.5	6.0	4,7	
	Бег 100м, сек.		17.0	17.7	18.0	13.5	1
	Бег 800 м.		3.15	3.20	3.00	3.00	3
	Бег 2000м. девушки		10.30	11.30	12.30		
	Бег3000 м. юноши					13.50	1
	6 ти минутный бег, метры		1200	1050	950	1350	1
	Лыжная гонка 3 км		22.20	21.10	19.20	18.10	1
	Прыжки (скакалка) 60 сек. Прыжки (скакалка) 30 сек.		135 75	120 65	105 55	140 70	1 6
	Прыжки в высоту с разбега		110	100	90	125	1
	Прыжок в длину с места		185	165	140	205	1
	Прыжок в длину с разбега		350	300	250	400	3
	Метание теннисного мяча на дальность в м.		26	23	20	40	3
	Метание теннисного мяча в цель с 10 м. мальчики ,с 8м девочки из 5 попыток		4	3	2	4	3
	Подтягивание вис (м) Вис лёжа (ю)		15	13	10	10	8
	Наклон вперед из положения Стоя на гим. Скамейке, см		15	8	5	11	8
	Поднимание туловища 30 с.		24	20	14	29	2
	Отжимание		22	19	16	28	2
	Выполнение акробатической комбинации из кувырков, перекатов, моста, стойки на лопатках		Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов.	Слитно, качественно.	Р э
	Комбинацию из шагов, поворотов, махов ногами, выпадов, приседаний и соскока.		На бревне высотой 1 метр	На высоте 30 см., шириной 10 см.	На гимнастической скамейке	На бревне высотой 1 метр	Н с с
	Выполнение опорного прыжка		В полосе препятствий	Самостоятельно	Со страховкой	В полосе препятствий	С
	Технические приёмы баскетболиста		Применение в игре 2х2	Выполнение в условиях	Индивидуальное выполнение .	Применение в игре 2х2	В у

				эстафет		э

Кодификатор планируемых <u>метапредметных результатов</u>

Согласно ФГОС планируемые результаты освоения обучающимися ООП ООО уточняют и конкретизируют общее понимание образовательных результатов, в том числе метапредметных.

Достижение метапредметных результатов происходит в процессе реализации как программ по учебным предметам, так и междисциплинарных программ.

Реализация междисциплинарной программы "Формирование универсальных учебных действий»

Код	Планируемые результаты реализации междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий»
Личностные УУД	
Л1	осознание российской гражданской идентичности в совокупности когнитивного, ценностно-эмоционального и деятельностного компонентов
Л2	адекватная позитивная Я-концепция и самооценка
Л3	выраженная устойчивая мотивация к обучению и познавательной деятельности
Л4	готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений
Л5	ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению
Регулятивные УУД	
Р1	целеполагание: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
Р2	планирование: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
Р3	контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
Р4	коррекция: умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
Р5	оценка: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения
Коммуникативные УУД	
К1	умение учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции
К2	умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
К3	умение организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе: определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнёром; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра.
К4	умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации
К5	владение монологической формой речи
К6	владение диалогической формой речи
Познавательные универсальные учебные действия	
П1	умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий
П2	умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
П3	умение осуществлять логические учебные действия:
П 3.1.	давать определение понятиям
П 3.2.	обобщать понятия (осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом)
П 3.3.	осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия
П 3.4.	осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций
П 3.5.	устанавливать причинно-следственные связи
П 3.6.	строить логическое рассуждение, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы
П4	умение формулировать проблемы и определять способы их решения

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 класс по ФГОС

1 ЧЕТВЕРТЬ – 27 часов
Легкая атлетика (12ч)
Спортивные игры (15ч)
(баскетбол)

Тема урока	номер	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения			Вид контроля	Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные УУД	Предметные		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Легкая атлетика (12ч)	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Специальные беговые упражнения	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 100м с высокого старта	Текущий		
	2	Совершенствование изученного материала	Низкий старт до 40 м, бег с ускорением 70-80 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, челночный бег 3х10 м, развитие скоростных качеств. Правила соревнований по спринтерскому бегу.	Освоить специальные беговые упражнения	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие –формулировать собственное мнение	Уметь*:* пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта	Текущий		
	3	Контрольный	Низкий старт, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Старты из разных положений, Линейные эстафеты, бег – 30м на результат	Овладеть техников бега по прямой с максимальной скоростью	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (100м)	Бег на 30 м Ю 5 – 4.7 4 – 5.1 3 – 5.5 Д 5 – 5.0 4 – 5.5 3 – 6.0		
	4	Контрольный	Высокий старт – до 40-60 м, без с ускорением (на 50-60 м), финиширование, специальные	Освоить бег с	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.	Уметь: бегать с максимальной	Бег на 100м Ю 5 – 13.5		

			беговые упражнения, челночный бег 3*10м Бег 60м на результат	ускорение м	П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	скоростью с низкого старта (100)	4 – 14.0 3 – 14.3 Д 5 – 17.0 4 – 17.5 3 – 18.0		
	5	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1х1м с 8-10м. ОРУ в движении. Подвижная игра «попади в мяч» СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Овладеть техникой прыжка и техникой метания	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь: прыгать в длину с места, метать мяч в горизонтальную цель	Текущий		
	6	Совершенствование изученного материала	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2х1м с 8 – 10м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Овладеть техникой прыжка и техникой метания	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: Общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь: прыгать в длину с места, метать мяч в вертикальную цель	Прыжок с места: М 5 – 205 4 – 190 3 – 170 Д 5 – 185 4 – 165 3 – 140		
	7	Совершенствование изученного материала	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 1х1м с 8-10м и на заданное расстояние ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Овладеть техникой прыжка и техникой метания	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель и на заданное расстояние	Текущий		
	8	Учетный	Метание малого мяча на дальность с 3 – 5 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Правила	Овладеть техникой прыжка и техникой метания	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Уметь: метать мяч на дальность, прыгать в длину с разбега.	Оценка техники прыжка в длину с разбега		

			соревнований по прыжкам в длину.		К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения				
	9	Учетный	Метание малого мяча на дальность с разбега на результат. Правила соревнований по метанию мяча. Бег в равномерном темпе на 2000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Овладеть техникой бега	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь: бегать на дистанцию 1000м. Метать мяч на дальность.	Метание малого мяча на дальность. М 5 – 38м 4 – 30м 3 – 26м Д 5 – 25м 4 – 20м 3 – 18м		
	10	Совершенствование изученного материала	Бег в равномерном темпе на 2000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «лапта». Правила соревнования в беге на средние дистанции.	Овладеть техникой бега	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь: бегать на дистанцию 1500м	Текущий		
	11	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин.) ОРУ. Подвижная игра «лапта». Развитие выносливости.	Овладеть техникой бега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий		

	12	Учетный	ОРУ в движении. Подвижная игра «лапта». Бег на результат. 2000 – м, 1500 – д.	Овладеть техникой чередования ходьбы и бега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать на дистанцию 1500м	Бег 2000/1500м М 5 – 9,30 4 – 10,30 3 – 11,30 Д 5 – 7,30 4 – 9,00 3 – 10,30		
Баскетбол (15 ч)	13 (1)	Изучение нового материала	Правила ТБ при игре в баскетбол. Повороты с мячом и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила игры в б/б.	Овладеть стойкой баскетболиста	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
	14 (2)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол с пассивным сопротивлением. Терминология баскетбола.	Освоить технику ведения мяча	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
	15 (3)	Комплексный	Бросок мяча в движении. Позиционное нападение. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением. Роль движений в развитии памяти, внимания и мышления.	Овладеть техническими действиями	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча		

	16 (4)	Комплексный	Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Передача мяча на месте с отскоком. Позиционное нападение и личная защита.	Овладеть техническими действиями в б/б	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
	17 (5)	комплексный	Сочетание передвижений, остановок и поворотов. Ведение мяча с разной высотой отскока и передача 2мя шагами одной рукой от плеча в движении. Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в мини-б/б. развитие координационных качеств. Позиционное нападение.	Освоить приемы передвижения игрока	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча		
	18 (6)	Комплексный	Передача мяча в различных построениях. Бросок мяча от плеча в кольцо двумя руками от головы после ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Передача мяча с отскоком от пола с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение с изменением позиций.	Овладеть техническими действиями	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка передачи мяча		
	19 (7)	Совершенствование изученного материала	Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола в движении с пассивным сопротивлением, бросок двумя руками от головы в движении после ловли мяча. Взаимодействие двух игроков	Описывать технику игровых приемов.	Р: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Научиться выполнять передачу мяча с отскоком от пола	Оценка техники броска двумя руками от головы в		

			«отдай мяч и выйди» (игра 2 на 2; 3 на 3). Ведение мяча с изменением направления.				движении и после ловли		
	20 (8)	Совершенствование изученного материала	Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола с пассивным сопротивлением, бросок двумя руками от головы в движении после ловли мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» (игра 2 на 2; 3 на 3). Ведение мяча «змейкой».	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Научиться выполнять передачу мяча с отскоком от пола, технике ведения мяча змейкой.	Текущий		
	21 (9)	Совершенствование изученного материала	Передача различными способами в движении с пассивным сопротивлением. Совершенствование техники ведения мяча со сменой рук. «быстрый прорыв». Бросок мяча двумя руками от головы с места с пассивным сопротивлением. Учебная игра в баскетбол.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Научиться выполнять передачи различными способами в движении, техничке ведения мяча	Текущий		
	22 (10)	Совершенствование изученного материала	Техника ведения мяча со сменой рук, с изменением высоты отскока и с изменением направления. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый прорыв с места с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Научиться выполнять передачу двумя руками от головы с места и в движении, технике ведения мяча	Оценка техники ведения мяча		
	23 (11)	Совершенствование изученного	Техника передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Перехват мяча. Броски по кольцу двумя руками от головы с места с	Осваивать технику игровых действий и приемов	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	текущий		

		материала	пассивным сопротивлением. Учебная игра. Броски по кольцу.	самостоятельно.	К: соблюдать правила безопасности.				
	24 (12)	Совершенствование изученного материала	Совершенствование техники бросков в кольцо после остановки. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках со сменой мест. Развитие двигательных качеств посредством СПУ баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	текущий		
	25 (13)	Совершенствование изученного материала	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Развитие координации. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Быстрый прорыв.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Оценка за активность в игровой деятельности.		
	26 (14)	Совершенствование изученного материала	Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Оценка за активность в игровой деятельности.		
	27 (15)	Совершенствование изученного материала	Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Оценка за активность в игровой деятельности.		

10 класс
2 ЧЕТВЕРТЬ – 21 час
Спортивные игры (баскетбол) – 3ч
Гимнастика – 18ч

Тема урока	номер	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения			Вид контроля	Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные УУД	Предметные		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Спортивные игры (3ч)	28 (16)	Совершенствование изученного материала	Бросок мяча после ловли и ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления, змейкой, с изменением высоты отскока. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок. Передача в тройках со сменой мест.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Научиться технике бросков, ловли и ведения мяча и развить двигательные качества посредством упражнений баскетбола.	Оценка за активность в игровой деятельности.		
	29 (17)	Совершенствование изученного материала	Комбинация из изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок. Передачи в тройках со сменой мест.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества посредством упражнений баскетбола.	Усвоение техники изученных элементов б/б		
	30 (18)	Совершенствование изученного материала	Комбинация из изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2; 3х3). Развитие координации.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества посредством упражнений баскетбола.	Оценка за активность в игровой деятельности.		
Гимнастика (18ч)	31 (1)	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренгу. Подъем переворотом (мальчики). Махом одной, толчком другой, подъем переворотом	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивиду	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Уметь: выполнять строевые упражнения, подъем переворотом.	Текущий		

			(девочки). Развитие силовых способностей. Эстафета.	альный подход.					
	32 (2)	Учетный	Строевой шаг, выполнение команд «пол-оборота направо», «пол-оборота налево». Подъем переворотом (мальчики). Махом одной, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастических скамейках. Теория. Значение гимнастических упражнений для развития координации. Подъем туловища из положения лежа (пресс) за 30 сек.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висах и упорах	Поднятие туловища из положения лежа. М 5 – 29 4 – 25 3 – 19 Д 5 – 24 4 – 20 3 - 14		
	33 (3)	Совершенствование изученного материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивания в висе лежа (девочки). Развитие силовых способностей упр. С набивными мячами.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висах и упорах	Текущий		
	34 (4)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по1 в колонну по 2(4) в движении. Подъем переворотом в упор (мальчики). Подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки). Развитие	Осваивать акробатические элементы в целом.	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висах	Текущий		

			силовых способностей. ОРУ на гимнастических скамейках. Эстафеты.		взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.				
	35 (5)	Учетный	Выполнение на технику: подъем переворотом в упор (мальчики). Подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки). Эстафета.	Осваивать упражнения в висах и силовые упражнения	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Уметь: выполнять упражнения в висах	Оценка техники упражнений в висах		
	36 (6)	Комплексный	Повороты на месте. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост из положения стоя у гимнастической стенки. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивание.	Осваивать акробатические элементы в целом	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий		
	37 (7)	Разучивание нового материала	Повороты на месте. М.- из упора присев силой стойка на голове и руках. Д-равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок вперед. Мост из положения стоя у гимнастической стенки. Подвижная игра. «смена капитана». Развитие координационных способностей. ОРУ с мячом. Подтягивание.	Осваивать акробатические элементы в целом	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Уметь: выполнять повороты на месте, акробатические элементы	Текущий		
	38 (8)	Совершенствование	Повороты на месте. М- из упора присев силой стойка на голове и руках. Д-равновесие	Осваивать акробатические	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий		

		изученного материала	«ласточка», выпад вперед. Кувырок вперед. Мост из положения стоя у гимнастической стенки. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных и силовых способностей. подтягивание	элементы в целом	коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.				
	39 (9)	Учетный	Кувырки вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Эстафета с обручем. Развитие координационных способностей. Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки).	Осваивать акробатические элементы в целом	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост с помощью	Подтягивание: Ю 5-10 4- 8 3 - 6 Д 5 -15 4 - 13 3 - 10		
	40 (10)	Совершенствование изученного материала	Повороты в движении .составление и разучивание Комбинации из изученных элементов акробатики. Эстафеты с обручем. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой на месте.	Осваивать акробатические элементы в комбинации	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках в комбинации	Текущий		
	41 (11)	Учетный	Комбинация из изученных элементов акробатики. ОРУ со скакалкой. Эстафета со скакалкой. Прыжки со скакалкой на месте. Развитие координационных способностей. Наклон вперед из положения стоя на скамейки.	Осваивать акробатические элементы в комбинации	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Оценка техники акробатической комбинации		

	42 (12)	Комплексный	Повороты в движении. Лазание по канату в 3 приема. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Осваивать лазание по канату, упражнения на равновесие	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Уметь: выполнять лазание по канату в 3 приема. Выполнять прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течение 1 мин.	Прыжки со скакалкой за 1 мин. На результат. М 5 -135 4 - 120 3 - 105 Д 5 - 140 4 – 125 3 -110		
	43 (13)	Учетный	Лазание по канату в 2 приема. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. Наклон из положения стоя на гим. Скамейки.	Осваивать лазание по канату, упражнения на бревне. Подтягивания в висе в висе лежа	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Уметь: выполнять лазание по канату в 2 приема, подтягиваться	Наклон из положения стоя М 5 - +11 4 - + 6 3 - + 4 Д 5 -+ 15 4 - + 8 3 - + 5		
	44 (14)	Учетный	Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. «Скиппинг» - прыжки со скакалкой группой по 5-8 человек.	Осваивать лазание по канату, упражнения на бревне	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Уметь: выполнять лазание по канату	Оценка техники лазания по канату и лазание на расстояние М 5 – 6 м 4 – 4 м 3 – 2м Д 5 – 4м 4 – 2 м 3 – 1м		
	45 (15)	Изучение нового материала	Опорный прыжок М –«согнув ноги» Д-«Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см). ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых	Освоить опорный прыжок	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий		

			способностей. Прыжки со скакалкой – «скипинг»						
	46 (16)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Опорный прыжок Д -«Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см). М – Согнув ноги. ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей. « Скиппинг»	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, прыгать со скакалкой	Текущий		
	47 (17)	Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Опорный прыжок Д -«Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см).М – «согнув ноги» ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей. « Скиппинг»	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, прыгать со скакалкой	Текущий		
	48 (18)	Учетный	Опорный прыжок. Опорный прыжок Д- «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см).М – «согнув ноги» ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление полосы из 6-8 препятствий с элементами лазаний, опорных прыжков, акробатики, висов и упоров.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка		

3 ЧЕТВЕРТЬ – 30 часов

Лыжная подготовка (15ч)

Спортивные игры (волейбол) (15ч)

Тема урока	номер	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения			Вид контроля	Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные УУД	Предметные		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Волейбол (9ч)	49 (1)	Изучение нового материала	ТБ при занятиях в/б. стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П: моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
	50 (2)	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б. правила и организация игры в волейбол.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений		
	51 (3)	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б по упрощенным правилам.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху		
	52 (4)	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
	53 (5)	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя	Осуществлять	Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Уметь: играть в в/б по упрощенным	Оценка техники		

			руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку – зачет. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол. Терминология в/б.	судейство игры	П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	правилам, выполнять правильно технические действия	приема мяча снизу двумя руками		
	54 (6)	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультминуток.	Осуществлять судейство игры	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
	55 (7)	Изучение нового материала	Передача у сетки и в прыжке Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. эстафеты. Игра в мини-волейбол. Комплекс физкультминутки.	Осуществлять судейство игры	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
	56 (8)	Изучение нового материала	Передача у сетки и в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра в мини-волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Зачет – «отнимание»	Осуществлять судейство игры	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Отжимания (кол-во раз) М 5 – 28 4 – 24 3 – 20 Д 5 – 20 4 – 17 3 - 14		
	57 (9)	Совершенствование	Передача у сетке и в прыжке Прием мяча снизу двумя над собой и на сетку. руками	Осуществлять	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять	Текущий		

		изученного материала	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра в мини-волейбол. Игровые задания на укороченной площадке	судейство игры	контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	правильно технические действия			
Лыжи (15 ч)	58 (1)	Изучение нового материала	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Как подготовить лыжи к занятиям. Температурный режим. Одежда и обувь. Поведение на лыжне. Взаимодействие с учителем и учащимися передвижение скользящим шагом.	Слушать учителя, обсуждать услышанное	Р: применять правила подбора одежды и лыжного инвентаря. П: моделировать технику действий на лыжах.	Уметь: соблюдать технику безопасности	Вводный		
	59 (2)	Совершенствование изученного материала	Строевые приемы с лыжами. техника попеременного двухшажного хода.одноопорное скольжение. Подвижная игра «самокат». Одновременный бесшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности Передвижение на лыжах 1км.	Описывать технику попеременного двухшажного хода и одноопорного скольжения	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: ставить новые задачи, соблюдать технику безопасности	Текущий		
	60 (3)	Совершенствование изученного материала	Техника попеременного двухшажного хода. Учить скольжению на одной лыже с опорой на разноименную палку. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах 1 км. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Описывать технику попеременного двухшажного хода и одноопорного скольжения	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: ставить новые задачи, выявлять и устранять типичные ошибки в технике на одной лыже.	Текущий		

	61 (4)	Изучение нового материала	Попеременная и одноименная координация движений рук при передвижении на лыжах. Попеременный четырехшажный ход Подвижная игра «самокат». Передвижение на лыжах 1,5км	Совершенствовать технику попеременной и одноименной работы рук и ног	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: применять разученные упражнения для развития координации	Текущий		
	62 (5)	Комплексный	техника одновременного бесшажного хода. Одновременное отталкивание палками. Попеременный четырехшажный ход. Повороты переступанием в движении. Эстафета с этапом 100м. дистанция на лыжах 1,5км.	Совершенствовать техникой бесшажного хода и одновременного отталкивания палками Овладение 4-х шажным ходом.	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода и попеременного четырехшажного хода.	Текущий		
	63 (6)	Комплексный	Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее». Совершенствование техники попеременного четырехшажного и одновременного бесшажного ходов, дистанция до 2 км.	Выявить и устранять типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода	Текущий		
	64 (7)	Комплексный	Совершенствовать технику четырехшажного хода. Спуски со склона в высокой, средней и нижней стойке. Техника безопасного падения при спуске. Овладение техникой подъема «лесенкой» и «елочкой». Совершенствовать	Совершенствовать технику спусков и подъема «лесенкой» и «елочкой».	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять	Уметь: выявлять и устранять типичные ошибки в технике безопасного падения при спуске со склона	Текущий		

			технику одновременного одношажного хода и одновременного четырехшажного хода. Подвижная игра «Шире шаг». Дистанция 2км на лыжах.	Совершенствовать технику лыжных ходов	активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач				
	65 (8)	Комплексный	Спуски со склонов. Совершенствование техники подъема «лесенкой» и «елочкой». Торможение «плугом» и «упором». Одновременный двухшажный и одношажный ход. Эстафета. Дистанция 2км на лыжах. Переход с попеременного на одновременный ход.	Совершенствовать технику подъема «лесенкой» и «елочкой», торможение «плугом» и «упором» и техникой одновременных ходов.	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: демонстрировать технику подъема «елочкой», «лесенкой» и торможения «плугом» и «упором». Технику перехода с одновременного на попеременный ход.	Текущий		
	66 (9)	Комплексный	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 3.0 км. Эстафеты. Подвижные игры. Зачет – техники попеременного четырехшажного хода.	Совершенствовать технику лыжных ходов. Развивать выносливость.	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: демонстрировать технику лыжных ходов.	Оценка техники попеременного четырехшажного хода		
	67 (10)	Учетный	Развитие выносливости. Спуски в средней стойке. Зачет – спуск со склона. Подъем «лесенкой», «елочкой», торможение «плугом», «упором». Дистанция на лыжах 3км.	Развивать выносливость. Освоить технику спусков, подъемов и торможения.	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: демонстрировать технику спуска, подъема и торможения.	Оценка техники спуска ,подъема и томожения.		
	68 (11)	Совершенств	Техника поворотов на месте махом. Дистанция до3км..	Совершенствовать	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять	Уметь: демонстрировать	Текущий		

		ование изученного материала	совершенствование лыжных ходов. Преодоление контр уклонов.	технику поворотов. Развивать выносливость	контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	технику лыжных ходов			
	69 (12)	Комплексный	Совершенствование техники лыжных ходов при передвижении на лыжах 3км. Повороты на месте махом. Преодоление контр уклонов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Совершенствовать технику спусков и лыжных ходов.	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: демонстрировать технику спуска, подъема и торможения, технику преодоление контр уклонов.	Текущий		
	70 (13)	Комплексный	Совершенствование техники поворотов, спусков, ходов.. Дистанция до 3 км. Зачет – поворот махом на месте.	Совершенствовать технику поворотов, спусков и ходов	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: демонстрировать технику спусков, поворотов и ходов на лыжах	Оценка техники поворота махом		
	71 (14)	Учетный	Лыжная гонка на 3км. Склон. Эстафеты и игры на лыжах.	Развивать выносливость.	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: проходить дистанцию на результат	Дистанция 3 км. На результат М 5 – 19 4 – 18 3 – 17 Д 5 – 22.30 4 – 21.30 3 – 19.30		

	72 (15)	Текущий	Развитие выносливости. Прохождение дистанции, 3 км, используя технику изученных лыжных ходов. Игры. Эстафеты на лыжах.	Развивать выносливость	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь: проходить дистанцию используя технику изученных лыжных ходов.	Текущий		
Волейбол (6ч)	73 (1)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ по в/б Стояка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача в заднюю зону. Игра в мини-волейбол. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером при встречных передачах.	Осуществлять судейство игры. Выявлять и устранять типичные ошибки в технике передач.	Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Текущий		
	74 (2)	Комплексный	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача – зачет. Прямой нападающий удар при встречной прямой передачи мяча партнером. Комбинаця из перемещения и владения мячом игрока,передача сверху, стоя спиной к цели. Игра в волейбол.	Осуществлять судейство игры. Выявлять и устранять типичные ошибки в технике передач.	Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники и точности нижней прямой подачи		
	75 (3)	Совершенствование изученного	Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Прямой	Осуществлять судейство игры. Выявлять и устранять	Р: контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		

		материала	нападающий удар при встречной передаче. Прием мяча отраженного от сетки .	индивидуальные ошибки в технике передач.	К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач				
	76 (4)	Комплексный	Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра волейбол. Комбинация из освоенных элементов волейбола. Прием мяча, отраженного сеткой.	Осуществлять судейство игры. Выявлять и устранять индивидуальные ошибки в технике передач.	Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы.	Текущий		
	77 (5)	Комплексный	Верхняя передача стоя спиной к цели через сетку в парах. Прем мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар во встречной передаче. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол.	Осуществлять судейство игры. Выявлять и устранять индивидуальные ошибки в технике передач.	Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
	78 (6)	Совершенствование изученного материала	Сочетание передвижения в стойке игрока с верхней передачей над собой и вперед. Прем мяча снизу после удара об пол двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Тактика свободного нападения	Выявлять и устранять индивидуальные ошибки в технике передач.	Р: оценка: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы, и тактическиедействия.	Текущий		

4 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа
Спортивные игры (волейбол) (6ч)
Кросс (3ч)
Легкая атлетика (15ч)

Тема урока	номер	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения			Вид контроля	Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные УУД	Предметные		план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Волейбол (6ч)	79 (1)	Комплексный	ТБ при занятиях в/б Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и вперед в прыжке, прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра волейбол.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	П: осваивать двигательные технические действия игрока. М, П: осознание важности освоения технических игровых приемов. Л: формирование положительных качеств личности, умения управлять эмоциями.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		
	80 (2)	Комплексный	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками	П: осваивать двигательные технические действия игрока. М, П: осознание важности освоения технических игровых приемов. Л: формирование положительных качеств личности, умения управлять эмоциями.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Итоговый		
	81 (3)	Комплексный	Закрепление техники нижней прямой подачи. Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2) и на укороченных площадках. Закрепление техники приема мяча от сетки. Игра в волейбол.	Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками	П: осваивать двигательные технические действия игрока. М, П: осознание важности освоения технических игровых приемов. Л: формирование положительных качеств личности, умения управлять эмоциями.	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
	82 (4)	Комплексный	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра «Мяч через сетку». Игра в волейбол.	Выявлять ошибки в технике	П: осваивать двигательные технические действия игрока. М, П: осознание важности освоения технических игровых приемов. Л: формирование положительных качеств личности, умения управлять эмоциями.	Уметь: выполнять правильно технические действия	Текущий		
	83 (5)	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов передвижений,	Описывать основные	П: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	Уметь: выполнять	Итоговый		

			и владения мячом, остановок, поворотов. Прием мяча снизу двумя руками на месте вперед и отраженного сеткой. Игра в волейбол. правила судейства игры в волейбол	правила игры и судейства в волейбол	М, П: умение анализировать и давать объективную оценку выполнения технического приема игры. Л: формирование положительных качеств личности-доброжелательности	правильно технические действия			
	84 (6)	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов передвижений, и владения мячом остановок, поворотов. Прием мяча снизу двумя руками на месте вперед и отраженного сеткой. Игровые задания. Игра в волейбол. Судейство игры в в/б	Осуществлять помощь в судействе соревнований по волейболу	П: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий. М, П: умение анализировать и давать объективную оценку выполнения технических приемов игры. Л: формирование положительных качеств личности-доброжелательности и объективности.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Итоговый		
Кроссовая подготовка	85 (1)	Комплексный	ТБ при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой. Развитие выносливости, без до 15 мин. Бег с преодолением препятствий. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Линейные эстафеты с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	Овладеть техникой бега	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки и технику преодоления препятствий. Л: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин)	Текущий		
	86 (2)	Комплексный	Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости, Бег с преодолением препятствий. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Линейные эстафеты с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	Овладеть техникой бега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие –формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий		

	87 (3)	Учетный	Соревнование в беге (6 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие выносливости. Игра в лапту.	Овладеть техникой и тактикой 6-минутного бега. Осуществлять помощь в судействе соревнований	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие –формулировать собственное мнение и позицию.	Уметь: бегать в соревновательном темпе 6 мин.	Оценивание результата в 6-мин. беге М 5 – 1350м 4 – 1250м 3 – 1000м Д 5 – 1200м 4 – 1050м 3 – 950м		
Легкая атлетика (15ч)	88 (1)	Совершенствование изученного материала	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Способом «перешагивания». Техника «отталкивания», «полета». Прыжковые упражнения комплекс силовых упражнений в парах. Игра в лапту.	Описывать технику выполнения прыжка в длину и в высоту с разбега	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физкультурой. П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения силовых упражнений.	Научиться прыгать в высоту	Текущий		
	89 (2)	Комплексный	Совершенствование прыжка в высоту и с 5-7 шагов разбега. Прыжок в длину с места – на результат. Комплекс упражнений с партнером. Игра «Удочка».	Описывать технику выполнения прыжка в высоту и в длину с места и с разбега	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К: соблюдать правила техники безопасности	Научиться прыжку в высоту с разбега	Оценка результата прыжка в длину с места М 5 – 225см 4 – 200см 3 – 180см Д 5 – 185см 4 – 165см 3 – 140см		
	90 (3)	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега, отталкивание. Прыжковые упражнения с продвижением и на месте. Комплекс упражнений с	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в высоту с разбега	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К: соблюдать правила техники безопасности	Уметь: демонстрировать технику в целом	Текущий		

			набивными мячами (1кг – дев.), (2кг – мал.)						
	91 (4)	Учетный	Правила соревнований. Осуществлять помощь в судействе. Прыжки в высоту с разбега, переход планки. Комплекс упражнений с набивными мячами. Игра «День – ночь»	Овладеть техникой прыжка в высоту с разбега	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К: соблюдать правила техники безопасности	Уметь: демонстрировать технику в прыжках в высоту и прыгать в высоту на максимальный результат.	Оценка техники прыжка в высоту с разбега и результат. М 5 – 130см 4 – 120см 3 – 105см Д 5 – 115см 4 – 105см 3 – 95см		
	92 (5)	Изучение нового материала	Низкий старт. Комплекс упражнений с набивными мячами весом 1 кг. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 20 – 40 метров. Старты из различных положений под команду.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику низкого старта .	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Уметь: демонстрировать метание набивного мяча.	Текущий		
	93 (6)	Комплексный	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м на время. Комплекс упражнений с малыми мячами. Метание малого мяча в вертикальную цель с 8 – 10м. игра «догони свою пару».	Описывать технику выполнения беговых упражнений, технику стартов разгона, осваивать, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Научиться выполнять стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	Оценка результатов челночного бега М 5 – 7,7 сек 4 – 8,3 сек 3 – 8,6 сек Д 5 – 8,5 сек 4 – 9,0 сек 3 – 9,7 сек		
	94 (7)	Комплексный	Выполнение техники низкого старта. Специальные беговые упражнения – бег 30м на	Описывать технику выполнения беговых	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Уметь: демонстрировать стартовый разгон в беге на	Оценка результатов в беге на 30м. М		

			время. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	упражнений и прыжка в длину с разбега, осваивать, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	короткие дистанции и бег на 30м с максимальной скоростью	5 – 4,7 сек 4 – 5,1 сек 3 – 5,5 сек Д 5 – 5,0 сек 4 – 5,5 сек 3 – 6,0 сек		
	95 (8)	Учетный	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета с передачей палочки. Метание малого мяча в вертикальную цель 8м (дев), с 10 м. (мал) из 5 попыток. Прыжки в длину с разбега согнув ноги.	Описывать технику метания мяча и прыжков в длину с разбега	Р: включать беговые упражнения и упражнения метания в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Уметь демонстрировать технику метания мяча в вертикальную цель 8м (дев), с 10 м. (мал) из 5 попыток.	Оценка результатов метание мяча в цель М и Д 5 – 4 4 – 3 3 – 2		
	96 (9)	Комплексный	Повторение пройденного материала.Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку сериями по 10 – 20 сек. Эстафеты круговые с этапом 100м. прыжки в длину с разбега на результат.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и прыжков в длину с разбега	Р: включать беговые упражнения и упражнения метания в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Уметь: прыгать в длину на результат	Оценка результатов в прыжках в длину с разбега М 5 – 400 см 4 – 350 см 3 – 300 см Д 5 - 350см 4 – 300 см 3 – 250 см		
	97 (10)	Комплексный	Повторение пройденного материала. Специальные беговые упражнения. Бег со старта под команду 3х50м. техника разбега в метании мяча на дальность. Бег 1000м в произвольном темпе.	Описывать технику выполнения метания мяча.	Р: включать беговые упражнения и упражнения метания в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К: соблюдать правила безопасности при метании мяча.	Уметь: выполнять разбег в метании малого мяча	Текущий		
	98 (11)	Учетный	Повторение пройденного материала. Бег 60м на время. Правила	Описывать технику беговых упражнений и	Р: оценка: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.	Научиться: пробегать 60м с	Оценка результатов в беге на 60м		

			соревнований в спринтерском беге. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег на 1000м в произвольном темпе	метания мяча с разбега.	П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	максимальной скоростью	М 5 – 8,6 сек 4 – 8,9 сек 3 –9,8 сек Д 5 – 9,6 сек 4 – 10,2 сек 3 – 10,7 сек		
	99 (12)	Комплексный	Повторение пройденного материала. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Отжимание на результат. Бег 1500м в произвольном темпе. Игра «лапта». Встречные эстафеты.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать технику выполнения метания мяча. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе игры «лапта»	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке	Оценка результатов в отжимании. М 5 – 28 4 – 24 3 – 20 Д 5 – 22 4 – 19 3 - 16		
	100 (13)	Учетный	Повторение пройденного материала. Бег 3000м и 2000м на результат. Игра в футбол (мал), волейбол (дев).	Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно	Р: применять спортивные игры для развития физических качеств. П: демонстрировать технику бега на средние дистанции. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, игр «футбол» и «пионербол».	Уметь демонстрировать технику и тактику бега на выносливость	Оценка результатов бега 3000 м. Ю 5 – 13.50 мин 4 – 14.50 мин 3 – 15.50 мин 2000м. Д. 5 – 10,30 мин 4 – 11.30 мин 3 – 12,30 мин		
	101 (14)	Комплексный	Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах. Игра в футбол (мал), волейбол (дев).	Описывать технику передачи эстафетной палочки	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега.	Научиться передаче эстафетной палочки.	Текущий		
	102 (15)	Комплексный	Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной	Описывать технику передачи эстафетной	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Научиться передаче эстафетной палочки.	Текущий		

			палочки во встречных эстафетах. Игра в футбол (мал), пионербол (дев).	палочки и бега на выносливость.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега.				