

«Город Астрахань»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани

«Гимназия № 2»

<p>СОГЛАСОВАНО Управляющим Советом</p> <p>Протокол № 1 от 26.08 2019 г.</p> <p> Бурдыгина Т.П.</p>	<p>ПРИНЯТО Педагогическим Советом</p> <p>Протокол № 7 от 27.08 2019 г.</p> <p>Директор  С. В. Еремينا</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Председатель ПК</p> <p>Протокол № 4 от 23.08.19</p> <p> Климыкина И.В.</p>
<p>ОДОБРЕНО Родительским советом</p> <p>Протокол № 1 от 23.08 2019</p>	<p>УТВЕРЖЕНО Директором МБОУ г. Астрахани «Гимназии №2»</p> <p>Приказ № 460 от 25.08 2019 г.</p> <p>Директор  С. В. Еремينا</p>	<p>ОДОБРЕНО Советом обучающихся</p> <p>Протокол № 1 от 24.08 2019</p> <p></p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО

Физической культуре 10 – 11 класс (2 часа)

НА УРОВЕНЬ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Авторы-разработчики:

Арушанян Ирина Юрьевна,

Диянова Светлана Николаевна.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ФГОС основного общего образования
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»/ В.И.Ляха, А.А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2012г.

### 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 средней 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:

- *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), 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.

Сроки освоения программы: 2 года.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Цели и образовательные результаты представлены на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части-базовую и *вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка*). В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, базовая часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. 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.

### Описание места предмета в учебном плане.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 10-11 классах выделяется 68 ч, (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

### Распределение учебного времени прохождения программного материала (10-11 классы)

	Вид программного материала	Кол-во часов
		10-11 классы
1	Базовая часть	58
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	26
1.3	ОФП (круговая тренировка)	6
1.4	Легкая атлетика	13
1.5	Кроссовая подготовка	13
2	Вариативная часть (связано с региональными и национальными особенностями)	10
	Итого	68

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### ***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### ***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### ***В области трудовой культуры:***

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

результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

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

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

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
  - способность составлять планы занятий физической культурой, 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.
  - учащиеся должны приобрести умения по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

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

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***



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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

## ***В области физической культуры:***

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

### **Содержание тем учебного предмета.**

#### **Знания о физической культуре.**

**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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Характеризовать Олимпийские игры древности как явления культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое направление каждого из них. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекцию. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена

Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Характеризовать основные приемы массажа. Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

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

**Гимнастика.** Организующие команды и приемы. Строевые упражнения.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.

### **Спортивные игры.**

Баскетбол и волейбол. Игра по правилам. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведения соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Нормативы 10-11 классы**

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 100 м,с	14,3	17,5
	Бег 30 м,с .	5,0	5,4
	Потягивания в висе на высокой перекладине, количество раз.	10	-
	Потягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-	10,00

	Бег 3000 м, мин	13,30	-
--	-----------------	-------	---

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

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»
<b>Личностные УУД</b>	
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
<b>Регулятивные УУД</b>	
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
<b>Коммуникативные УУД</b>	
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
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>	
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

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

- 1.Федеральный государственный стандарт основного общего образования / М -во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2014. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
- 2.Физическая культура. 10-11 классов: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из- во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2014 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
- 3.Лях В. И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-11 класс». – М.: Просвещение, 2014 г. ISBN 978-5-09-024337-7
- 4.Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2014 г. ISBN 978-5-09-024337-7
- 5.Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Изд. 3-е, исп. –Волгоград: Учитель, 2014.
- 6.Бреев М.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
- 7.Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
- 8.Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
- 9.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Кол-во	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд кабинета физической культуры</b>		
	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Закона Российской Федерации «Об образовании»; Федерального закона «О физической культуре и спорте»; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.; ФГОС основного общего образования ; Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)

	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура классы	Д	
	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
	Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.– М.: Просвещение,2014.	Д	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки РФ
	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
<b>2</b>	<b>Экрано-звуковые пособия</b>		
	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
	<b>Технические средства обучения</b>		
	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей
	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
	Стенка гимнастическая	Г	
	Перекладина гимнастическая	Г	
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
	Маты гимнастические	Г	
	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг, )	Г	

	Мяч малый (теннисный)	К	
	Скакалка гимнастическая	К	
	Палки гимнастические	К	
	Обруч гимнастический	К	
<b>Легкая атлетика</b>			
	Рулетка измерительная (5 м)	Д	
	Секундомер	Д	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
	Стойки волейбольные универсальные	Д	
	Сетка волейбольная	Д	

	Мячи волейбольные	Г	
	Перекладины для подтягивания	Д	
	Мячи для большого тенниса	Д	
	Мячи футбольные	Д	
	Насос для накачивания мячей	Д	
	Ракетки для бадминтона и воланы	Д	
<b>Средства первой помощи</b>			
	Аптечка медицинская	Д	
<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>			
	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек.
	Помещение отведенное под проведение уроков физической культуры в начальной школе		
	Кабинет учителя и подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжный шкаф (полки), шкафы для одежды, стелаж
<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>			
	Игровое поле для мини-футбола	Д	
	Площадка игровая баскетбольная	Д	

*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.

**Планируемый результат:** успеваемость – 100 %, качество знаний – 80-95 %.

Календарно- тематическое планирование 10-11 класс

№	Дата	Ко л- во час ов	Тема урока	Содержание образования	Виды деятельности	Планируемый результат освоения материала	Планируемый личностный результат	Планируемый метапредметный результат	Вид ы конт рол я	Д/з
1-е полугодие										
1		1	1. Теория. Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж по технике безопасности, высокий старт(10-15 м), бег с ускорением(30-40метров), встречная эстафета, спец. беговые упражнения.	Организационно-методические требования применяемые на уроках физкультуры, строевые упражнения, ОРУ в движении. Изучение нового материала.	Знать организационно-методические требования применяемые на уроках физкультуры, строевые упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности и освоение личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	текущий	ОФП
2		1	2. ОРУ. ОФП. Бег 6 мин. Специальные	Развитие скоростных возможностей, линейная эстафета. Влияние л/атлетических	Разминка в движении. Тестирование бега 30метров, линейная эстафета.	Знать правила проведения бега 30 метров с высокого старта, правила	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач	текущий	ОФП

			беговые упражнения.	упражнений на здоровье.	Совершенствовани е.	круговой эстафеты	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение		
3		1	3. ОРУ. ОФП. Бег 8 мин. <b>Контрольный урок – бег 100м.</b>	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Беговая разминка, тестирование челночный бег 3x10м, подвижная игра «Сумей догнать».	Знать технику бега по дистанции, правила, финиширование, разные варианты правил подвижной игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: проходить технику бега по дистанции, правила, финиширование, разные варианты правил подвижной игры «Сумей догнать».	текущий	ОФП
4		1	4. ОРУ. ОФП. Бег 9 мин. Челночный бег.	Бег на результат 100м, . финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	Беговая разминка. Тестирование бега 100м с высокого старта, проведение подвижной игры «Гонка с выбыванием».	Знать правила проведения тестирования бега на 60м с высокого старта, правила подвижной игры «Гонка с выбыванием».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 60м с высокого старта, играть в подвижную игру «Гонка с выбыванием».	Бег 100м: М: «5»- 14,2с «4»- 15,8с «3»- 16,4с Д: «5»- 17,5 «4»- 18,2с «3»- 19,6с.	ОФП

5		1	5. ОРУ. ОФП. Бег 11 мин. Метание мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	Разминка на месте. Эстафетный бег.	Знать технику выполнения метание малого мяча. Правила подвижной игры «Гонка с выбыванием».	Развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П: прыгать в длину с разбега, играть в подвижную игру «Гонка с выбыванием».	текущий	ОФП
6		1	6. ОРУ. ОФП. Бег 12 мин. Метание гранаты.	ОРУ в движении. Прыжок в длину. Подвижная игра «Метко в цель». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Разминка в движении, прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание малого мяча в вертикальную цель. Совершенствование прыжка в длину.	Знать технику выполнения прыжка в длину и метание малого мяча. Правила подвижной игры «кто дальше бросит».	Развитие мотивов учебной деятельности и сознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. П: прыгать в длину с разбега, играть в подвижную игру «Кто дальше бросит».	текущий	ОФП
7		1	7. ОРУ. ОФП. Бег с ходьбой 20 мин (м), 15 мин (д).	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Гонки с выбыванием».	Разминка в движении. Специально беговые упражнения. Игра «Гонки с выбыванием». Изучение нового материала.	Знать технику бега на средние дистанции. Правила игры «Гонки с выбыванием».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К.- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.- контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.	текущий	ОФП



								П.- выполнять спец. беговые упражнения, играть в подвижную игру Гонки с выбыванием.		
8	.	1	8. ОРУ. ОФП. Бег с ходьбой 22 мин (м), 16 мин (д).	Бег 12 минут. Ору Развитие выносливости. Подвижная игра «Кто сильнее».	Разминка в движении. Беговые упражнения, подвижная игра Кто сильнее	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры Кто сильнее.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	К- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П- выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру Кто сильнее..	текущий	ОФП
9		1	9. ОРУ. ОФП. Бег с ходьбой 23 мин (м), 17 мин (д).	Равномерный бег (15мин). ОРУ. Подвижные игры «Гонка за лидером». Развитие выносливости.	Разминка в движении. Беговые упражнения, подвижная игра «Гонка за лидером»	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Гонка за лидером»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	К- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П- выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Гонка за лидером»	текущий	ОФП
10		1	10. ОРУ. ОФП. Бег с ходьбой 23 мин (м), 17 мин (д).	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финишировавшие. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Разминка в движении. Беговые упражнения, Финишировавшие. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	Знать технику выполнения беговых упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	К- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию П- выполнять беговые упражнения	текущий	ОФП
11		1	11. ОРУ. ОФП.	Метание гранаты на дальность с 5-6	Разминка в движении. Беговые	Знать технику выполнения	Развитие мотивов учебной деятельности и	К- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	текущий	ОФП

			<b>Контрольный урок – бег 3000м (м), бег 2000м (д).</b>	беговых шагов. ОРУ. Челночный бег 10х10. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	упражнения, эстафеты.	беговых упражнений.	осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	кооперации, слушать и слушать друг друга. Р- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П- выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Сумей догнать»		
12		1	12. ОРУ. ОФП. Равномерный бег с ходьбой до 25 мин.	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Разминка в движении. Беговые упражнения, подвижная игра «Гонка с выбыванием»	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Гонка с выбыванием»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П- выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Гонка с выбыванием»	текущий	ОФП
13		1	13. ОРУ. ОФП. Развитие силы. Строевые приёмы.	Равномерный бег (18) мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры «Рывок за мячом». Развитие выносливости История Отечественного спорта.	Разминка в движении. Беговые упражнения, подвижная игра «Рывок за мячом»	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Рывок за мячом»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П- выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Рывок за мячом»	текущий	ОФП
14		1	14. ОРУ. ОФП. Развитие силы. Строевые приёмы.	Переменный бег с ходьбой (20мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Разминка в движении. Беговые упражнения, подвижная игра «Кто сильнее»	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Кто сильнее»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и	К- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П- выполнять	текущий	ОФП

				Развитие выносливости. История Отечественного спорта.			взрослыми в разных социальных ситуациях.	беговые упражнения, играть в подвижную игру «Кто сильнее».		
15		1	15. ОРУ. ОФП. Упражнения с гантелями.	Бег с ходьбой (23 мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры . Развитие выносливости.	Разминка в движении. Беговые упражнения, Спортивная игра . футбол.	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила игры Футбола.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К-эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,находить необходимую информацию. П-выполнять беговые упражнения, играть в футбол.	текущий	ОФП
16		1	16. ОРУ. ОФП. Выполнение строевых приёмов.	Равномерный бег с ходьбой 24 минуты Преодоление препятствий. ОРУ. Игра футбол.	Разминка в движении. Беговые упражнения, игра футбол.	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила игры в футбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К-эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,находить необходимую информацию. П-выполнять беговые упражнения, играть в футбол.	текущий	ОФП
17		1	17. ОРУ. ОФП. Двусторонняя игра.	Равномерный бег с ходьбой 20 минут ОРУ. Эстафеты. Двусторонняя игра.	Разминка в движении. Беговые упражнения, игра футбол.	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила игры «футбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К-эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,находить необходимую информацию. П-выполнять беговые упражнения, играть в футбол.	текущий	ОФП

18		1	18. ОРУ. ОФП. Двусторонняя игра.	Развитие силовых способностей. Развитие выносливости. Двусторонняя игра.	Разминка в движении. Беговые упражнения, игра в футбол.	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила игры в футбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К-эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П-выполнять беговые упражнения, играть в футбол.	текущий	ОФП
19		1	19. ОРУ ОФП Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.	Разминка в движении. Беговые упражнения. Развитие выносливости.	Разминка в движении. Беговые упражнения. Развитие выносливости.	Знать технику выполнения беговых упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К-эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П-выполнять беговые упражнения.	текущий	ОФП
20		1	20. ОРУ ОФП Передача мяча различными способами.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Инструктаж по ТБ.	Разучивание разминки с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность. Подвижная игра «Защитная стойка».	Знать варианты выполнения бросков мяча в парах на точность. Правила подвижной игры «Защитная стойка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защитная стойка».	текущий	ОФП
21		1	21. ОРУ ОФП Совершенствов	Совершенствование передвижений и	Разучивание разминки с мячом	Знать варианты выполнения	Развитие мотивов учебной деятельности и	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением	текущий	ОФП

			ание передвижений и остановок.	остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	в парах, броски и ловля мяча в парах на точность. Подвижная игра «Рывок за мячом».	бросков мяча в парах на точность. Правила подвижной игры «Рывок за мячом».	осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч а парах, играть в подвижную игру «Рывок за мячом».		
22		1	22. ОРУ ОФП Передача мяча различными способами. Игра.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Разучивание разминки с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность. Подвижная игра «Вызов номеров».	Знать варианты выполнения бросков мяча в парах на точность. Правила подвижной игры «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Вызов номеров».	текущий	ОФП
23		1	23. ОРУ ОФП Передача мяча различными способами. Игра.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Учебная игра 5х5.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Знать варианты выполнения бросков мяча в парах на точность. Игра 5х5.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч в парах, играть в баскетбол 5х5.	текущий	ОФП
24		1	24. ОРУ ОФП Передача мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах	Знать варианты выполнения бросков мяча в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением	текущий	ОФП

			различными способами. Игра.	месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра баскетбол. Развитие координационных качеств.	на точность. игра в баскетбол 5x5.	парах на точность Правила игры в баскетбол.	смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч в парах, играть в баскетбол 5x5.		
25		1	25. ОРУ ОФП Зонная защита. Учебная игра.	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок одной от плеча, двумя руками снизу в движении.	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность игра 5x5.	Знать варианты выполнения бросков мяча в парах на точность, правила игры в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч в парах, играть в баскетбол 5x5.	текущий	ОФП
26		1	26. ОРУ ОФП Зонная защита. Учебная игра.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении Позиционные нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность. Подвижная игра «Рывок за мячом».	Знать варианты выполнения бросков мяча в парах на точность Правила подвижной игры «Рывок за мячом».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Рывок за мячом».	текущий	ОФП
27		1	27. ОРУ ОФП Ведение мяча с сопротивлением	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Знать варианты выполнения бросков мяча в парах на точность	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).	текущий	ОФП

			м. Учебная игра.	руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага.		Правила подвижной игры «Штурм»	роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч в парах,		
28		1	28. ОРУ ОФП Ведение мяча с сопротивлением м. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х3). Зонная защита (2х1х2). Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Знать варианты выполнения бросков мяча в парах на точность Правила подвижной игры «Штурм».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч в парах.	текущий	ОФП
29		1	29. ОРУ ОФП Штрафной бросок. Учебная игра.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность.	Знать варианты выполнения бросков мяча в парах на точность. Знать правила баскетбола.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч в парах.	текущий	ОФП
30		1	30. ОРУ ОФП Штрафной	Передачи мяча в движении с пассивным	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах	Знать варианты выполнения бросков мяча в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением	текущий	ОФП

			бросок. Учебная игра.	сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в баскетбол.	на точность. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	парах на точность .  Игра в баскетбол.	смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч в парах.		
31		1	31. ОРУ. ОФП. Двусторонняя игра.	Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков. «Отдай мяч и выйди».	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность.	Знать варианты выполнения бросков мяча в парах на точность, как ловить отскочивший мяч.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч в парах.	текущий	ОФП
32		1	32. ОРУ. ОФП. Двусторонняя игра.	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра	ОРУ с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность.	Знать варианты выполнения бросков мяча в парах на точность правила ловли мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч а парах.	текущий	ОФП
33		1	33. ОРУ. ОФП. Двусторонняя игра.	Сочетание приемов: ведение –бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в баскетбол.	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность.	Знать варианты выполнения бросков мяча в парах на точность.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого.	текущий	ОФП



							сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: бросать и ловить мяч в парах.		
34		1	34. ОРУ. ОФП. Двусторонняя игра.	Сочетание приемов: ведение –передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Знать варианты выполнения бросков мяча в парах на точность.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч в парах.	текущий	ОФП
2-е полугодие.										
35		1	1. ОРУ ОФП Теория. Правила техники безопасности.	Сочетание элементов. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность.	Знать варианты выполнения бросков мяча в парах на точность.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч в парах.	текущий	ОФП
36		1	2. ОРУ ОФП Баскетбол.	Техника безопасности. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Разминка с мячом в парах, прием и передача мяча в парах на точность. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Знать варианты выполнения приемов мяча в парах на точность, правильно выполнять технические действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: принимать и передавать мяч в парах.	текущий	ОФП

							взрослыми в разных социальных ситуациях.			
37		1	3. ОРУ ОФП Совершенствование передвижений и остановок.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол.	Разминка с мячом в парах.	Знать варианты выполнения передач мяча в парах на точность . правила игры в волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: прием и передача мяча в парах.	текущий	ОФП
38		1	4. ОРУ ОФП Совершенствование передвижений и остановок.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Разминка с мячом в парах, Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Знать варианты выполнения передач мяча в парах на точность .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: принимать и передавать мяч в парах.	текущий	ОФП
39		1	5. ОРУ ОФП Передача мяча различными способами. Игра.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в волейбол.	Разминка в движении. Выполнять правильно технические действия. Правила игры в волейбол.	Знать как выполняется передача мяча 2 сверху. правила игры в волейбол.	Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	текущий	ОФП
40		1	6. ОРУ ОФП Передача мяча	Передача мяча сверху двумя руками в	Разминка с набивными	Знать стойку игрока. Выполнение	Развитие навыков сотрудничества со	Р.: выполнять правила игры.	текущий	ОФП

			различными способами. Игра.	прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	мячами Выполнять правильно технические действия.	передачи 2 сверху над собой.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности		
41		1	7. ОРУ ОФП Передача мяча различными способами. Игра.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	ОРУ в движении. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Знать выполнение передач, правила игры волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков и сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: передавать и принимать мяч в парах.	текущий	ОФП
42		1	8. ОРУ ОФП Волейбол. Приём двумя снизу. Игра.	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	Разминка с мячом в парах, передачи и прием мяча, правила п игры в волейбол.	Знать передачу мяча 2 сверху на месте и после передачи вперёд. правила игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	текущий	ОФП

							конфликта и находить выходы из спорных ситуаций.			
43		1	9. ОРУ ОФП Комбинация из передвижений и остановок. Игра.	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра.	Ору в парах. Беговая разминка, челночный бег, ОФП.	Знать правила игры в пионербол. Как выполняются приемы и передачи мяча. осуществлять судейство волейбола.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуации.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	текущий	ОФП
44		1	10. ОРУ ОФП Комбинация из передвижений и остановок. Игра.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	ОФП, ору в движение. Беговая разминка, волейбольные упражнения, осуществлять судейство.	Знать выполнение стоек передвижений. Поворотов в волейболе .правила игры волейбола	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных сферах.	.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	текущий	ОФП
45		1	11. ОРУ ОФП Верхняя передача мяча. Прямой	Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча,	Круговая тренировка, разминка направленная на развитие силы., выносливости.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Развитие навыков сотрудничества со	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы	текущий	ОФП

			нападающий удар.	отраженного сеткой. Учебная игра.		сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуации.	ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуации.	решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.		
46		1	12. ОРУ ОФП Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар.	. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Ору в движении. Развитие скоростной выносливости.	Знать правила волейбола. Выполнять судейство. Знать технику выполнения нижней прямой подачи.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	текущий	ОФП
47		1	13. ОРУ ОФП Комбинация из передвижений игрока.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	Ору. Круговая тренировка, разминка направленная на развитие силы., выносливости.	Знать правила волейбола. Судейство технику выполнения верхней прямой подачи.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие навыков	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	текущий	ОФП

							сотрудничества со взрослыми в разных социальных сферах.			
48		1	14. ОРУ ОФП Прямой нападающий удар. Игра.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликта и находить выходы из спорных ситуаций.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками.	Конт роль ный	ОФП
49		1	15. ОРУ ОФП Круговая тренировка. Учебная игра.	Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, волейбола.	Разучивание комплекса разминки. специально прыжковые упражнения для нападающего удара.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно уметь судить волейбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социально	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	теку щий	ОФП

							справедливости и свободе.			
50		1	16. ОРУ ОФП. Круговая тренировка. Учебная игра.	Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, игра в волейбол.	Бег противоходом. Змейкой. По диагонали. ОРУ без предмета, приём и передача в парах, следить за техникой безопасности.	Знать как выполнять передачи и приём мяча 2 снизу и сверху. уметь судить волейбол.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных сферах.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	текущий	ОФП
51		1	17. ОРУ. ОФП. Круговая тренировка. Учебная игра.	Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, игра в волейбол.	Ору с предметом. спец. беговые, прыжковые упражнения.	Уметь продемонстрировать прием 2 снизу. И передачу 2 сверху. волейбол.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	текущий	ОФП
52		1	18. ОРУ ОФП Круговая тренировка. Учебная игра. Выборы*	Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра.	Ору без предмета. круговая тренировка. Волейбол.	Знать правила. Уметь судить игру.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодейст-</i>	текущий	ОФП





55		1	21. Теория. Инструктаж по технике безопасности.	Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, волейболбхб.	Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости. ОРУ в движении.	Знать как выполнять передачи и приём мяча 2 снизу и сверху. уметь судить волейбол.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.	К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч в парах.	текущий	ОФП
56		1	22. ОРУ. ОФП. Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения.	Строевые упражнения. ОРУ, развитие силовых способностей. Инструктаж по технике безопасности.	Значение ОРУ для сохранения правильной осанки.	Знать технику страховки. Как правильно выполнять висы. Упражнения для развития силы.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	текущий	ОФП
57		1.	23. ОРУ. ОФП. Бег 8 мин. Контрольный урок – бег 100м.	Переменный бег с ходьбой (20мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	. Разминка в движении. Беговые упражнения, подвижная игра «Кто сильнее»	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Кто сильнее»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	К- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П- выполнять беговые упражнения.	текущий	ОФП

				Развитие выносливости. История Отечественного спорта.			взрослыми. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций			
58		1	24. ОРУ. ОФП. Бег 9 мин. Челночный бег.	Равномерный бег (22мин.) препятствий. ОРУ. Подвижные игры «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	Разминка в движении. Беговые упражнения, подвижная игра «Команда быстроногих»	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Команда быстроно	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	К- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П- выполнять беговые упражнения.	текущий	ОФП
59		1	25. ОРУ. ОФП. Бег 10 мин. Прыжок в длину.	Равномерный бег с ходьбой 24 минуты Преодоление препятствий. ОРУ. Игра футбол	Разминка в движении. Беговые упражнения, игра футбол.	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила игры в футбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социально	К- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П- выполнять беговые упражнения.	текущий	ОФП

							справедливости и свободе.			
60		1	26. ОРУ. ОФП. Бег 12 мин. Метание гранаты.	Бег с ходьбой (25мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Разминка в движении. Беговые упражнения спортивная игра футбол.	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила спортивной игры футбол.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях.	К- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П- выполнять беговые упражнения.	текущих	ОФП
61		1	27. ОРУ. ОФП. Бег с ходьбой 20 мин (м), 15 мин (д).	Развитие силовых способностей. Развитие выносливости. Двусторонняя игра.	Разминка в движении. Беговые упражнения, игра в футбол.	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила игры в футбол.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных	К- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П- выполнять беговые упражнения.	текущих	ОФП
62		1	28. ОРУ. ОФП. Бег с ходьбой	Подтягивания в висе (м), в висе стоя(д).	Разминка в движении. Беговые упражнения.	Знать технику выполнения беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательнос	К- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	текущих	ОФП

			22 мин (м), 16 мин (д).				ти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	кооперации, слушать и слушать друг друга. Р- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П -выполнять беговые упражнения.		
63		1	29. ОРУ. ОФП. Бег с ходьбой 23 мин (м), 17 мин (д).	Спец. беговые упражнения.	Организационно-методические требования применяемые на уроках физкультуры, строевые упражнения, ОРУ в движении. Изучение нового материала.	Знать технику выполнения беговых упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К-эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П-выполнять беговые упражнения.	текущий	ОФП
64		1	30. ОРУ. ОФП. Бег с ходьбой	Развитие скоростных возможностей, линейная эстафета. Влияние л/атлетических	Разминка в движении. Тестирование бега 30 метров, линейная эстафета.	Знать правила проведения бега 30 метров с высокого старта, правила круговой эстафеты	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	К-эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга.	текущий	ОФП

			23 мин (м), 17 мин (д).	упражнений на здоровье.	Совершенствовани е.		основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях.	Р-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,находить необходимую информацию. П-выполнять беговые упражнения.		
65		1	31. ОРУ. ОФП. Контрольный урок – бег 3000м (м), бег 2000м (д).	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Беговая разминка, тестирование челночный бег 3x10м, подвижная игра «Сумей догнать»	Знать технику бега по дистанции, правила, финиширование, разные варианты правил подвижной игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях.	К-эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,находить необходимую информацию. П-выполнять беговые упражнения.	текущий	ОФП
66		1	32. ОРУ. ОФП. Равномерный бег с ходьбой до 25 мин.	Бег на результат 100м, . финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра	Беговая разминка. Тестирование бега 100м с высокого старта, проведение подвижной игры «Гонка с выбыванием».	Знать правила проведения тестирования бега на 100 м с высокого старта, правила подвижной игры «Гонка с выбыванием».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим	К-эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Р-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,находить необходимую информацию. Выполнять	текущий	ОФП

				«Гонка с выбыванием».			людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	беговые упражнения, играть в подвижную игру.		
67		1	33. ОРУ. ОФП. Развитие силы. Строевые приёмы.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	Разминка на месте. Эстафетный бег	Знать технику выполнения метания малого мяча. Правила подвижной игры «Гонка с выбыванием».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение.	текущий	ОФП
68		1	34. ОРУ. ОФП. Развитие силы. Строевые приёмы.	ОРУ в движении. Прыжок в длину. Подвижная игра «Метко в цель». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Разминка в движении, прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание малого мяча в вертикальную цель.	Знать технику выполнения прыжка в длину и метания малого мяча. Правила подвижной игры «кто дальше бросит».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою	текущий	ОФП

