

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»
Благодарненский городской округ
с. Мирное

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
От «26» 08 2022года

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Т.В. Морина Морина Т.В.
«29» 08 2022года

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» 08 2022года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету (курсу)
«Физическая культура»
для 10-11 классов
на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Ямпольская Екатерина Алексеевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Учебно-тематический план 10-11 классов

Разделы программы	10 класс	11 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока	
Оценка эффективности занятий физической культурой		
Легкая атлетика(кроссовая подготовка)	48	48
Гимнастика с основами акробатики	6	6
Вариативная часть	24	24
Спортивные игры (волейбол)		
Спортивные игры (баскетбол)	24	24
Всего часов	102	102

Раздел 2. Основное содержание

X КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (48 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (6 ч.) Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (48 ч.)

Баскетбол. Волейбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол, волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Основное содержание

XI КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, оборудование

спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (48 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (6 ч.) Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (48 ч.)

Баскетбол, Волейбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Объяснять:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
- Характеризовать:
- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
- Соблюдать правила:
 - Личной гигиены и закаливания организма;
 - Организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
 - Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
 - Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 - Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- Контроль индивидуального физического развития и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Приёмы массажа и самомассажа;
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности. В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;
- Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 X 2,5 м с 10 - 20 м (девушки) и 15 - 25 м (юноши);
- Метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1мx10м (девушки) и с 15 -20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -125 см (юноши);
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки);
- Выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов девушки;
- Лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши);

В спортивных играх:

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

Физическая подготовленность. Демонстрировать.

Нормативы			10 класс			11 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	4.8	5.3-4.9	5.4	4.5	5.0-4.6	5.1
		д	5.1	5.8-5.2	5.9	5.0	5.7-5.1	5.8
3	Бег 100 м (сек.)	м	17,0	18,0	19,0	16,5	17,5	18,5
		д	16,5	17,5	18,5	16,0	17,0	18,0
4	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	3.36	5.30-3.37	5.31	3.20	5.15-3.21	5.16

		д	4.30	6.30-4.31	6.31	4.20	6.20-4.20	6.21
5	Бег 2000 м (мин-сек.)	м						
		д	11,00	11,30	12,30	10,00	10,40	12,00
6	Бег 3000 м (мин-сек.)	м	14,30	15,00	15,30	14,00	14,30	15,00
7	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	7,3	8,0	8,2			
		д	8,4	9,3	9,7			
8	Прыжок в длину с места (см)	м	220	210	200	240	225	210
		д	200	190	180	210	200	190
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	150	140	130	160	150	140
		д	160	150	140	170	160	150
10	Отжимания (кол-во раз)	м	30	26	22	32	28	25
		д	24	20	17	26	23	20
11	Подтягивания (кол-во раз)	м	14	12	10	16	14	12
12	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м	15	13	11	16	14	12
		д	12	10	8	13	11	9
13	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м	28	23	18	30	25	20
		д	23	18	15	25	20	16

14	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	42	40	37	45	42	40
		Д	47	45	42	50	47	45
15	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	М	18	16	13	20	18	15
		Д	21	18	15	23	20	17
16	Приседания (кол-во раз/мин)	М	56	54	52	58	55	52
		Д	54	52	50	56	53	50

Учебные нормативы по волейболу.

Передача мяча сверху над собой

Класс	М			Д		
	5	4	3	5	4	3
10	20	18	16	18	16	14
11	22	20	18	20	18	16

Прием мяча снизу над собой

Класс	М			Д		
	5	4	3	5	4	3
10	15	14	13	13	12	11
11	16	15	14	14	13	12

Передача мяча сверху в парах над сеткой

Класс	М			Д		
	5	4	3	5	4	3
10	11	10	9	10	9	8
11	12	11	10	11	10	9

Верхняя или нижняя подача мяча (из 10 подач)

Класс	М			Д		
	5	4	3	5	4	3
10	8	7	6	7	6	5
11	9	8	7	8	7	6

Критерии и нормы оценивания:

а) Основные знания:

Влияние образа жизни на состояние здоровья. Утомление во время физической и умственной работы. Переутомление, его признаки и меры предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса. Здоровье телесное и духовное, их взаимосвязь. Здоровый образ жизни и его слагаемые. Питание и здоровье (энерготраты). Личная гигиена. Понятие о духовном и телесном совершенствовании. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

При **оценке знаний** учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложений (опрос в устной и письменной форме):

«5»- ответ, в котором ученик демонстрирует глубокие знания, логичность изложения.

«4»- ответ, в котором небольшие неточности, ошибки.

«3»- отсутствует логика, пробелы в знаниях, нет аргументации, нет умения использовать свои знания в своем опыте.

Оценка техники владения **двигательными действиями**, знаниями и навыками:

«5»- действия выполнены правильно, заданным способом в надлежащем темпе, легко и четко.

«4»- действия выполнены правильно, но недостаточно легко и четко, скованность движений.

«3»- действия выполнены правильно, но грубые ошибки, приведшие к неуверенному выполнению.

«2»- действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

б) Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз;
- комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования плоскостопия;
- комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
- способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

в) Спортивно-оздоровительная деятельность:

Лёгкая атлетика: бег на короткие и средние дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в высоту с разбега, метание гранат.

Гимнастика: акробатические упражнения, комбинации, гимнастическая полоса препятствий, опорные прыжки, упражнения в равновесии, элементы художественной гимнастики (девушки).

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе (юноши).

Оценка успеваемости по уровню физической подготовленности.

Учителю необходимо принимать во внимание реальные сдвиги. При оценке темпов прироста на «5», «4», «3» (нормативы) учитель дает задания для улучшения показателей физической подготовки. Достижение этих результатов дает учителю основание для выставления оценки.

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Планируемый результат УУД			Форма контроля	Дата (план/факт)	Примечания
		Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные			
Раздел I. Легкая атлетика 24 часа.							
I Четверть							
1.	Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Обучение техники низкого старта 15-30 м.	целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.	инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий		
2.	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу.	общеучебные - используют общие приемы решения поставленных задач.	инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Текущий		
3.	Закрепление техники низкого старта, обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-50 метров.	планирование - выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель.	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта.	Текущий		
4.	Специальные беговые упражнения. Развитие	контроль и самоконтроль – описывают технику выполнения прыжка в длину, осваивают ее	общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения поставленных на уроке	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метания мяча и всего занятия.	<u>Контроль</u>		

	скоростных способностей. Высокий старт. Бег на 30 м, 60 м, прыжок в длину с места (тест)	самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	задач.				
5.	Тестирование уровня физической подготовленности.	планирование - выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель.	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники высокого старта.	Текущи й		
6.	Совершенствовани е техники спринтерского бега. Кроссовая подготовка (до 15 мин.).	целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега.	общеучебные— формулируют цель урока, выделяют важную информацию.	инициативное со- трудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	Текущи й		
7.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Наклон туловища вперед (гибкость).	планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат.	общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности.	инициативное со- трудничество - формулируют свои затруднения	<u>Контроль</u>		
8.	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 10 минут.	формулируют и удерживают учебную задачу, описывают технику ходьбы и длительного бега.	повторяют правила техники безопасности при ходьбе и беге по пересеченной местности	взаимодействуют со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение	Текущи й		
9.	Развитие скоростно-силовой выносливости.	целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу, кон-	общеучебные— формулируют цель урока, выделяют важную	инициативное со- трудничество - ставят вопросы, обращаются за	Контрол ь		

	Старты из различных положений. Челночный бег 3x10 м., (тест).	тролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров.	информацию.	помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.				
10.	Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Подтягивание	планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат.	общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности.	инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения.	Текущи й			
11.	Развитие силовой выносливости. Специальные беговые упражнения. Подъем туловища из положения лежа.	планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат.	общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности.	инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения.	<u>Контроль</u>			
12.	Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат.	общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности.	инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения.	Текущи й			
13.	Прыжок в длину с места. Приземление.	контроль и самоконтроль – описывают технику выполнения прыжка в длину, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения поставленных на уроке задач	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метания мяча и всего занятия.	<u>Контроль</u>			

14.	Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - превосхищают результат.	общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности.	инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения.	Текущий			
15.	Эстафеты с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку.	планирование - выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель.	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта.	Контроль			
16.	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	формулируют и удерживают учебную задачу, описывают технику ходьбы и длительного бега.	повторяют правила техники безопасности при ходьбе и беге по пересеченной местности.	взаимодействуют со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.	Текущий			
17.	Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Учебная игра	прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач	планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.	Контроль			
18.	Обучение ловле мяча. Подбрасывание и ловля. Перебрасывание в парах.	прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач;	планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.	Текущий			
19.	Обучение ловле	прогнозирование - пред-	общеучебные — вы-	планирование учебного	Текущий			

	<p>мяча. Подбрасывание и ловля. Перебрасывание в парах. Перекатывание мяча в приседе.</p>	<p>видеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p>	<p>бирают наиболее эффективные способы решения задач;</p>	<p>сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.</p>	<p>й</p>			
20.	<p>Передача в парах. Передача мяча партнеру с отскоком от пола. «Длинные» передачи в парах.</p>	<p>прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p>	<p>общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач;</p>	<p>планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.</p>	<p>Текущи й</p>			
21.	<p>Передача в парах. Передача мяча партнеру с отскоком от пола. «Длинные» передачи в парах. Развитие скоростно-силовых способностей. Тактические действия.</p>	<p>прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p>	<p>общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач;</p>	<p>планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.</p>	<p>Текущи й</p>			
22.	<p>Перекатывание мяча в приседе. Передача мяча в парах.</p>	<p>прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p>	<p>общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач;</p>	<p>планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.</p>	<p>Текущи й</p>			
23.	<p>Метание в цель. Развитие ловкости и скоростно-силовых</p>	<p>контроль и самоконтроль – описывают технику выполнения прыжка в длину, осваивают ее</p>	<p>общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения поставленных на уроке</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метания мяча и всего занятия.</p>	<p>Текущи й</p>			

	способностей. Тактические действия.	самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	задач.				
24.	Развитие скоростно-силовых способностей. Тактические действия Учебная игра	прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач;	планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.	Текущий		
II Четверть Раздел II Баскетбол. 24 часа							
25.	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	овладение основными приемами игры в баскетбол.	изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов.	ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Текущий		
26.	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	овладение основными приемами игры в баскетбол.	изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов.	ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Текущий		
27.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	овладение основными приемами игры в баскетбол.	описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно, изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов.	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий	Текущий		
28.	Контроль – техника ведения мяча.	планирование результатов овладения техникой ловли	самостоятельно ищут и осваивают информацию о	работают в группах по подготовке рефератов об	Контроль		

	Совершенствовани е техники передачи мяча.	и передачи мяча в движении и их оценка.	баскетболе.	выдающихся отечественных баскетболистах.				
29.	Контроль – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	планирование результатов овладения техникой ловли и передачи мяча в движении и их оценка.	самостоятельно ищут и осваивают информацию о баскетболе.	работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.	Контрол ь			
30.	Совершенствова- ние техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	овладевают техникой бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении.	описывают технику приемов и действий.	взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Текущи й			
31.	Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	осваивают индивидуальную технику защиты, планируют результаты.	самостоятельно ищут и осваивают информацию о баскетболе.	работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.	Текущи й			
32.	Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	осваивают индивидуальную технику защиты, планируют результаты.	самостоятельно ищут и осваивают информацию о баскетболе.	работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.	Текущи й.			
33.	Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.	осваивают индивидуальную технику защиты, планируют результаты.	самостоятельно ищут и осваивают информацию о баскетболе.	работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.	Текущи й			

34.	Эстафеты с элементами баскетбола (ловля и передача мяча двумя руками от груди).	овладение основными приемами игры в баскетбол, самостоятельное освоение их, выявление и устранение типичных ошибок.	описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий	Текущи й			
35.	Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнаст. скамейке). Учебная игра по упрощенным правилам.	овладение основными приемами игры в баскетбол, самостоятельное освоение их, выявление и устранение типичных ошибок.	описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий	Текущи й			
36.	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).	овладевают техникой бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении.	описывают технику приемов и действий.	взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке	Текущи й			
37.	Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	овладевают техникой бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении.	описывают технику приемов и действий.	взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке	Текущи й			
38.	Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	овладевают техникой бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении.	описывают технику приемов и действий.	взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке	Текущи й			
39.	Упражнения на развитие ловкости. Учебная игра по упрощенным	моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций	формулируют тему и цель занятия.	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	Текущи й			

	правилам.	и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.						
40.	Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.	моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	формулируют тему и цель занятия.	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	Текущи й			
41.	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	формулируют тему и цель занятия.	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	Текущи й			
42.	Освоение тактики игры. Ведение мяча с разной высотой отскока.	овладение основными приемами игры в баскетбол, самостоятельное освоение их, выявление и устранение типичных ошибок.	описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Текущи й			
43.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	формулируют тему и цель занятия.	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	Текущи й			
44.	Эстафеты с	моделируют тактику	формулируют тему и цель	взаимодействуют со	Текущи			

	элементами баскетбола	освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	занятия.	сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	й			
45.	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	осваивают тактику игры в баскетбол, организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками.	овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности.	работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.	Текущи й			
46.	Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	овладевают навыками судейства и подготовки мест проведения игры, организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм.	готовят рефераты.	общаются со сверстниками во время судейства и игры.	Текущи й			
47.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.	Р: овладевают навыками судейства и подготовки мест проведения игры, организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм.	готовят рефераты.	общаются со сверстниками во время судейства и игры.				
III Четверть								
Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики. 6 часов								
48.	ТБ при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Осво	знакомятся с видами гимнастики, формулируют тему будущего реферата.	выполняют простейшие гимнастические упражнения.	взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Текущи й			

	ние общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.							
49.	Освоение ОРУ с предметами (гантели, обручи, гимнаст. палки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Развитие двигательного качества гибкость.	знакомятся с видами гимнастики, формулируют тему будущего реферата.	выполняют простейшие гимнастические упражнения.	взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Оценка техники выполнения упражнений			
50.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	описывают технику общеразвивающих упражнений.	осваивают строевые упражнения, различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Текущий			
51.	Способы регулирования физической нагрузки. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием	формулируют цель и задачи урока	осваивают технику выполнения опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	оказывают помощь друг другу	Текущий			

	гимнастических упражнений и инвентаря.							
52.	Техника опорного прыжка на гимнастического «козла» в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки	формулируют цель и задачи урока.	осваивают технику выполнения опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	оказывают помощь друг другу	Текущи й			
53.	Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись («козел» в ширину, высота 80-100см). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.	закрепление техники опорного прыжка, развивают координационные способности.	самостоятельный поиск информации об акробатике и акробатических упражнениях, составление акробатических комбинаций.	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.	Оценка техники выполне ния опорно го прыжка			
Раздел IV. Волейбол. 24 часа								
54.	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка	овладение основными приемами игры в волейбол.	повторяют историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов.	ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение	Текущи й			

	волейболиста. Перемещения игрока.							
55.	Совершенствовани е стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	осваивают самостоятельно технику передачи мяча в волейболе.	совершенствуют технику передвижения, овладевают техникой передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Текущи й			
56.	Совершенствовани е техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	осваивают комбинацию из освоенных элементов техники передвижений.	взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Текущи й			
57.	Совершенствовани е техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	осваивают комбинацию из освоенных элементов техники передвижений.	взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Текущи й			
58.	Совершенствовани е техники приема и передачи мяча. Техника прямой верхней подачи. Учебная игра.	самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	закрепляют технику перемещений ,владения мячом, развивают координационные способности.	взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Текущи й			
59.	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствовани	ведение учебно- познавательной деятельности.	осваивают технику владения мячом, учатся играть в волейбол по упрощенным правилам.	ставят вопросы, обра- щаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное	Текущи й			

	е верхней прямой подачи.			мнение				
60.	Совершенствовани е приема и передачи мяча в парах. Совершенствовани е нижней прямой подачи. Подъем туловища из положения лежа.	формулируют познавательную цель, описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	используют игровые действия для развития физических качеств.	ставят вопросы, обра- щаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Оценка техники передач и мяча над собой во встречн ых колонна х			
61.	Совершенствовани е технических действий волейбола. Учебная игра.	формулируют познавательную цель, описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	используют игровые действия для развития физических качеств.	ставят вопросы, обра- щаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Текущи й			
62.	Совершенствовани е верхней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	формулируют познавательную цель и задачи урока, моделируют тактику свободного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	осваивают тактику свободного нападения	взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Текущи й			
63.	Освоение техники прямого нападающего удара.	формулируют познавательную цель и задачи урока, моделируют тактику свободного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	осваивают тактику свободного нападения.	взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов	Оценка техники владени я мячом, нападаю щего удара			

		процессе игровой деятельности.						
64.	Совершенствование верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	формулируют познавательную цель и задачи урока, моделируют тактику свободного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	осваивают тактику свободного нападения.	взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Текущий			
65.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	моделируют тактику свободного нападения	овладевают тактикой позиционного нападения.	взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Текущий			
66.	Закрепление разминки с мячом, волейбольных упражнений.	моделируют тактику свободного нападения	овладевают тактикой позиционного нападения	взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Текущий			
67.	Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания, верхняя прямая подача. Игра «Мини-волейбол»	формулируют познавательную цель, описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	используют игровые действия для развития физических качеств.	ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Оценка техники передач и мяча в тройках после перемещения			
68.	Обучение техники приема и передачи мяча	формулируют познават. цель, описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	используют игровые действия для развития физических качеств.	ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю;	Текущий			

69.	Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу.	формулируют познавательную цель, описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	используют игровые действия для развития физических качеств.	ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Текущи й			
70.	Совершенствовать подачу и приёмы мяча. Игра в пас через игрока третьей зоны.	формулируют познавательную цель, описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	используют игровые действия для развития физических качеств.	ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Текущи й			
71.	Приём и передача мяча через сетку после передачи игрока 3-й зоны, нижняя прямая подача и приём мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки.	моделируют тактику свободного нападения	овладевают тактикой позиционного нападения.	взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Текущи й			
72.	Обучение техники приема и передачи мяча снизу, и технике прямой верхней подачи, игре в пас.	моделируют тактику свободного нападения	овладевают тактикой позиционного нападения.	взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Оценка техники			
73.	Освоения технических действий волейбола.	моделируют тактику свободного нападения	овладевают тактикой позиционного нападения	взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Текущи й			
74.	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная	составляют комплекс упражнений по совершенствованию координационных,	овладевают организаторскими умениями.	ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное	Текущи й			

	проверка умений из области волейбола, повторение подвижной «Мини-волейбол»	скоростно—силовых, силовых способностей и выносливости.		мнение.				
75.	Выполнения волейбольных упражнений, правила спортивной игры «Мини-волейбол»	составляют комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно—силовых, силовых способностей и выносливости.	овладевают организаторскими умениями.	ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Текущи й			
76.	Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания, верхняя прямая подача и приём мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки.	составляют комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно—силовых, силовых способностей и выносливости.	овладевают организаторскими умениями.	ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Текущи й			
77.	Закрепление двусторонней игры «Волейбол».	составляют комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно—силовых, силовых способностей и выносливости.	овладевают организаторскими умениями.	овладевают организаторскими умениями. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Текущи й			
IV Четверть								
Раздел V. Легкая атлетика 24 часа								
78.	Вводный инструктаж. Физическая	формулируют и удерживают учебную задачу, описывают	повторяют правила техники безопасности при ходьбе и беге по	взаимодействуют со сверстниками в процессе урока ,задают вопросы,	Текущи й			

	культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований	технику ходьбы и длительного бега.	пересеченной местности.	обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.				
79.	Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	формулируют и удерживают учебную задачу, описывают технику ходьбы и длительного бега.	повторяют правила техники безопасности при ходьбе и беге по пересеченной местности.	взаимодействуют со сверстниками в процессе урока ,задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.	Текущи й			
80.	Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	формулируют и удерживают учебную задачу, описывают технику ходьбы и длительного бега.	формулируют тему и цель урока, осваивают технику бега в гору и под гору.	взаимодействуют со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.	<u>Контроль</u>			
81.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	планируют длительный бег 15 минут, прогнозируют его результат.	анализируют результат бега	взаимодействуют со сверстниками в процессе урока и проведения эстафет.	Текущи й			
82.	Подвижные игры.	формулируют и	формулируют тему и цель	взаимодействуют со	Контроль			

	Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	удерживают учебную задачу.	урока, осваивают технику бега в гору и под гору, применяют разученные упражнения для развития выносливости.	сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.	ь			
83.	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание	планируют бег по пересеченной местности до 2000 метров, прогнозируют его результат.	анализируют результат бега.	взаимодействуют со сверстниками в процессе урока и проведения подвижных игр.	Текущи й			
84.	Кроссовая подготовка. Техника бега на длинные дистанции. Кросс до 15 минут.	планируют бег по пересеченной местности до 2000 метров, прогнозируют его результат.	анализируют результат бега	взаимодействуют со сверстниками в процессе урока и проведения подвижных игр.	Текущи й			
85.	Развитие выносливости. Демонстрировать физические качества на выносливость	планируют бег по пересеченной местности до 2000 метров, прогнозируют его результат.	анализируют результат бега.	взаимодействуют со сверстниками в процессе урока и проведения подвижных игр.	Текущи й			
86.	Развитие выносливости. Техника бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	планируют бег по пересеченной местности до 2000 метров, прогнозируют его результат.	анализируют результат бега. К	взаимодействуют со сверстниками в процессе урока и проведения подвижных игр.	Текущи й			
87.	Развитие выносливости. двигательное качество	планируют результаты тестов и дают оценку своим действиям.	анализируют результаты тестов.	взаимодействуют со сверстниками в процессе урока.	Прохож дение дистанц ии 500			

	выносливость в беге на 500 м				м. без учета времени			
88.	Строевая подготовка. Совершенствование техники метания набивного мяча.	описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.	общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения.	задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия.	Текущий			
89.	Стартовый разгон. Старты из разных положений.	планирование - выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого и высокого старта.	Текущий			
90.	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с места.	планирование - выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель.	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого и высокого старта.	Текущий			
91.	Совершенствование прыжка в длину с места.	планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат.	общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности.	инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения	Текущий			
92.	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения	общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения.	задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего	Оценка техники метания:			

		техники прыжка в высоту.		действия.			
93.	Эстафетный бег. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег на 30 м Учебная игра	целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 30 метров.	общеучебные – формулируют цель урока, выделяют важную информацию.	инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.	<u>Контроль</u>		
94.	Низкий старт. Бег 60 м. Учебная игра	целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров.	общеучебные – формулируют цель урока, выделяют важную информацию.	инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию	<u>Контроль</u>		
95.	Метание мяча с 4-5 шагов. Бег 500 м. Учебная игра	планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат.	общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности.	инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения.	Текущий		
96.	Метание мяча с 4-5 шагов. Учебная игра	прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач;	планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение	Текущий		
97.	Бег на 1000 м. Учебная игра	прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач;	планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение	Текущий		
98.	Тестирование по лёгкой атлетике.	прогнозирование - предвидеть возможности	общеучебные — выбирают наиболее	планирование учебного сотрудничества — задают	<u>Контроль</u>		

		получения конкретного результата при решении задач.	эффективные способы решения задач	вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.				
99.	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Учебная игра	прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач;	планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.	Текущий			
100	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Учебная игра	прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач;	планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.	Текущий			
101	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Учебная игра	прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач;	планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.	Текущий			
Резерв								
102	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Учебная игра	прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач;	планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.	Текущий			