

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Новоникольска»

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
Протокол №5
От _____ 06.05.2022г

СОГЛАСОВАНО
ЗДУВР М.А.Лукина

ПРОВЕРЖАЮ
МБОУ директор
С.А. Дашова
Приказ №100-а от 06.07.2022г




Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
10-11 класс
(базовый уровень)
2022-2024 г.г.

с.Новоникольск, 2022г.

Булашова Марина Викторовна
Подписано цифровой подписью: Булашова Марина Викторовна
Дата: 2021.02.01 11:22:36 +10'00'

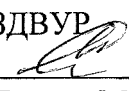
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Новоникольска» Уссурийского городского округа

Рассмотрено на заседании ШМО
руководитель



Протокол № 9
от «15» 06 2021 г.

Согласовано

ЗДВУР


Лукина М.А.
Протокол № 1
«15» 06 2021 г.

Утверждаю
Директор



Булашова М.В.
Приказ № 52
от «15» 06 2021 г.

Рабочая учебная программа
по предмету
ФИЗКУЛЬТУРА
10-11 классы
(базовый уровень)
срок реализации 2020-2025 г.г.

составитель учитель физкультуры
Найденова А.О.

Год разработки 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся 10-11 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования программами основного общего образования по физической культуре. В рабочей программе по физической культуре 3 час используется на модуль «Волейбол» в количестве 34 часов за год по программе «Физическая культура 10-11 класс» В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2017).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10-11 классов составлена на основе:

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- ФГОС ООО от 17.12.2010 №1897.
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014).

Данная программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;

- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся. Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации программы на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 204 часов.

Распределение учебных часов по классам

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
10 класс	3 часа	34 недели	102 часов
11 класс	3 часа	34 недели	102 часов
<i>Итого:</i>			<i>204 часов</i>

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре ориентируется на решение 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 приёмами базовых видов спорта;
- формирование 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

- 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;

Актуальность программы: потребность современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Федеральный базисный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 280 часов для обязательного изучения учебного предмета на этапе общего образования в 5-8 классах. Согласно базисному учебному плану программа определяет три часа в неделю в 10-11 классах 102 часа в год.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура». В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 11 классе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами. 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 знаний и формировании умений

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 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.

Метапредметные

результаты характеризуют форсированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в

познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. 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 долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.

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, соотносить 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, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. **В области физической культуры:**
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Перечень учебно-методического обеспечения

- Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва, Издательство «Просвещение» 2011.) \
- Учебник:

- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2014
- Примерная программа по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- *Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура! учеб. Для учащихся 5—8 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
- Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
- Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
- Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–8 классов. – М., 2005.
- Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты		Виды и методы контроля	Дата	
				Предметные УУД	Метапредметные и личностные УУД		план	факт
Раздел 1 Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 11+7 часов								
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости	Усвоения новых знаний	Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять. Демонстрировать физическое качество ловкость в подвижных играх	Знать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом, воздухе. Научить выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.	Личностные: - владеть умениями с максимальной скоростью пробегать 30м, 60м из положения низкого старта; - владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; - владеть навыками выполнения разнообразных комплексов упражнений;	Вводный		
2	ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег, развитие выносливости в	Актуализация знаний и умений	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.	Научить описывать технику бега на короткие дистанции.	- выполнять упражнения на развитие быстроты, координации;	Текущий,		

	беге на длинные дистанции, м		Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.		- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке;			
3*\1	Т.Б Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Усвоения новых знаний	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта.	Знать требования безопасности и гигиенические правила при занятиях волейболом. Соблюдать правила безопасности.	Познавательные: - рассказывать об истории развития, волейбола;- преобразовывать информацию из одного вида в другую (упражнения в комбинацию).			
4	Т.Б Бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 метров.	Усвоение новых знаний	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упр	Научить описывать технику низкого старта. Уметь выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.		Текущий		
5	Т.Б 100 метров. Финиширование. Эстафетный бег	Контрольный	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Взаимодействовать со	Уметь раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного	Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности	Итоговый		

			сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	участия в соревновательной деятельности	при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками , в процессе совместного освоения техники метания малого мяча, спринтерского бега, прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»;			
6*\2	Т.Б Прием и передача мяча	Комбинированный урок	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	- уметь выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета; - приобретать навыки:			
7	Т.Б Развитие скоростных способностей бег 60 метров – на результат.	Систематизация и обобщение знаний и умений	Демонстрировать Бег на короткие дистанции. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Уметь составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Знать значение дыхательной гимнастики.	ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка его действия;	Коррекция		
8	Т.Б Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег	Контрольный	Демонстрировать скоростные качества в беге на 1000м.	Уметь оценивать свою быстроту по приведенным показателям	- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Итоговый		
9*\3	Т.Б Удар по неподвижному мячу.Ладонью.	Комбинированный урок	Описывать технику удара по мячу Ладонью, анализировать	Демонстрировать технику удара по мячу (подвижные игры и	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом	Коррекция		

	Подача		правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	эстафеты).	позиции других людей; организовывать совместную работу учащихся в группе; - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры.			
10	Т.Б Метание малого мяча в цель и на дальность	Комбинированный урок	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	Регулятивные: - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - контроль и оценка деятельности; - уметь выполнять правила подвижных игр;	Текущий		
11	Т.Б Метание малого мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега	Контрольный	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	- применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - целеполагание; - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения пройденного материала.	Итоговый		
12* 4	Т.Б Прием и передача мяча. Верхняя прямая	Комбинированный урок	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным	Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности,			

	подача		как вида спорта	правилам.Выполнять правила игры.	вносить необходимые коррективы;			
13	Т.Б Прыжок в длину на результат.	Комбинированный урок	Тестирование: прыжки в длину с разбега.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий		
14	Т.Б Челночный бег 3×10 метров Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000 метров.	Контрольный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег		Итоговый		
15* 5	Т.Б Прием мяча после подачи. Подбор мяча от сетки		Демонстрировать технику у удара по мячу	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Познавательные: -анализировать методы и приемы с целью выделения главного; - укрепления здоровья и развития физических качеств; -осуществлять сравнение бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта;	Коррекция		
16	Т.Б <i>Кроссовая подготовка.</i> Бег по пересечённой местности 20 минут. Преодоление	Комбинированный урок.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - осознавать учебно-познавательную (учебно-	Текущий		

	препятствий				практическую) задачу, читая учебный текст (формулировку задания), слушая учителя или одноклассников, извлекать нужную информацию, самостоятельно находить её в материалах учебников; -составлять комплексы упражнений утренней гимнастики; -уметь определять возможные источники необходимых сведений,			
17	Т.Б Метание гранаты на дальность.	Контрольный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции		Итоговый		
18*\n6	Т.Б Подача мяча. Работа в 3 приема	Комбинированный урок	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.		Текущий		
19	Т.Б.Бег 1,5 км <i>Кроссовая подготовка.</i> Бег по пересечённой местности 20 минут. Преодоление препятствий	Комбинированный урок	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.	Познавательные: Коммуникативные: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом;	Текущий		

20	Т.Б Бег 2000 м. на результат (девочки) , 3000 м.(мальчики)	Комбинированный урок	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники удара по мячу; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе;	Текущий		
21* 7	Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Нападающий удар	Комбинированный урок	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.	- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры.	Текущий		
22	Т.Б Эстафетный бег. Бег 2 км	Комбинированный урок	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа	Личностные: - выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы; - выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Текущий		

23	Развитие скоростно-силовой выносливости Челночный бег 3×10 метров.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег		Текущий		
24*\n8	Т.Б Подача мяча. Работа в 3 приема	Урок - соревнования	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;	Итоговый		
25	Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин легким темпом	Комбинированный урок	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег	- выполнять правила учебной игры; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - использовать игру волейбол в организации активного отдыха	Текущий		
26	Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега и с места	Комбинированный урок	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку.	<u>Регулятивные УУД</u> - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;	Текущий		
27*\n9	Страховка при блокировании	Комбинированный урок	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов	- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно.	Текущий		

			ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.					
Раздел 3 Гимнастика – 21 час								
28	Т.Б Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Актуализация знаний и умений	Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Научить выполнять комплексы упражнений без предметов.	Личностные: - выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); - выполнять опорные прыжки через козла в ширину; - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; - владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	Вводный		
29	Т.Б Лазанье по канату (теория). ОРУ на развитие силы. Упр. в висе. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе.	Усвоения новых знаний	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Знать и различать строевые приемы.		Текущий		
30*	Физическая	Усвоение	Моделировать технику	Взаимодействовать со		Текущий		

10	подготовка в процессе занятия	новых знаний	освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов	Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые			
31	Т.Б Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.	Уметь выполнять кувырок назад из упора присев в группировке	коррективы; -использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах;	Итоговый		
32	Т.Б Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу шпагат.	Систематизация и обобщение знаний и умений	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги с крестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Уметь: правильно выполнять основные движения в кувырке назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	безопасности при работе на снарядах; Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке;	Коррекция		
33*\n11	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	Усвоение новых знаний	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники		Текущий		

			зависимости от ситуации и условий	игровых приемов				
34	Т.Б Лазание по канату (теория). Подтягивание и передвижение в висе. Развитие силовых способностей.	Контрольн й	Демонстрировать акробатические комбинации Развитие силовых способностей.	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.		Итоговый		
35	Т.Б. Мост из положения стоя - (д).Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (М).Ведение дневника самоконтроля	Игровой	Демонстрировать гимнастические упражнения	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе;	Текущий		
36*\n12	Т.Б Прием мяча, отраженного от сетки.Нижняя прямая подача	Усвоения новых знаний	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.				
37	Т.Б Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Правила	Контрольн й	Демонстрировать максимальное выполнение подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе	Итоговый		

	соревнований.			ошибки и исправлять их	освоения техники упражнений с предметами и без предметов			
38	Т.Б Опорные прыжки Современные средства физического воспитания	Систематизация и обобщения знаний и умений	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка через «козла».		Текущий		
39* 13	Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра	Контрольные	Выполнять упражнения на осанку. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.		Итоговый		
40	Т.Б Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла» в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	Контрольные	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла».	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации	- выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; - применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой;	Итоговый		
41	Т.Б Акробатическая комбинация	Систематизация и обобщения	ОРУ с гимнастической палкой. Учет акробатического	Осваивать универсальные умения при выполнении	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, -	Текущий		

		знаний и умений	соединения.	организующих упражнений	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов			
42*\n14	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача.	Усвоения новых знаний	Уметь играть по упрощенным правилам. Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений		Коррекция		
43	Т.Б Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках(совершенство)	Систематизации и обобщения знаний и умений	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов	Текущий		
44	Т.Б Выполнение комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Развитие силы.	Контрольные	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке)	Составлять(с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия		Итоговый		
45*\n15	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Контрольные	Моделироватьтехнически е действия в игровой деятельности.			Текущий		

46	Т.Б Упражнения с обручем (девочки). Развитие силы (мальчики).	Контрольны й	Уметь составлять комплекс упражнений для развития силы. Описывать технику данных упражнений	Использовать гимнастические упражнения для развития силы	Познавательные: - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	Итоговый		
47	Т.Б Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице.	Комбинированный урок	Использовать гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств				
48* 16	Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	Усвоения новых знаний	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Описывают технику ОРУ,	двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.	- уважительно относиться к партнеру; - выполнять правила игры;	Текущий		
49	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	Усвоения новых знаний	составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Проявлять качества силы, координации и ловкости Осваивать технику прыжка через козла	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий волейболом; - уважительно относиться к			

50	Т.Б Упражнения в равновесии (д); Строевая подготовка. Длинный кувырок (м)	Комбинированный урок	Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	партнеру; - выполнять правила игры; - уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;	Текущий		
51*\ 17	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Уметь играть по упрощенным правилам. Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах.	Двухсторонняя игра в волейбол. Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Уметь правильно, выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	- использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	Коррекция		
52	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Систематизация и обобщения знаний и умений	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях	Сов -е техники пройденных элементов волейбола.	Познавательные: - моделировать технику действий и приемов волейболиста;. - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	Текущий		

53	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Систематизация и обобщения знаний и умений	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях	Сов -е техники пройденных элементов волейбола.	Познавательные: - моделировать технику действий и приемов волейболиста; - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	Итоговый		
54*\n18	Т.Б Учебно-тренировочная игра. Физические упражнения, применяемые при обучении волейболу	Систематизация и обобщения знаний и умений	Описывать технику прямой нижней подачи. Уметь играть по упрощенным правилам.	Научить технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Личностные: - организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; - описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Текущий		
55	Т.Б Упражнения в равновесии (д); Строевая подготовка. Длинный кувырок (м)	Комбинированный урок	Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		Коррекция		
56	Т.Б Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице.	Комбинированный урок	Использовать гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей.	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		Итоговый		

57* 19	Т.Б КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	Научить качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	<u>Коммуникативные УУД</u> - работать в группе, умение общаться друг с другом; - сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;	Текущий		
58	Т.Б Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Анализировать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.		Текущий		
59	Т.Б Урок-соревнование.	Игровой	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	- сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;	Текущий		
60* 20	Т.Б Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Систематизация и обобщения знаний и умений	Моделировать технически е действия в игровой деятельности.	Научиться нижней подаче мяча.		Текущий		
Баскетбол-27 часов								

61	Инструктаж по т/б на уроках б/б Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Описывать технику передачи мяча от груди. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу баскетбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять правила игры.	Коррекция		
62	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Усвоения новых знаний	Уметь описывать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила	Текущий		
63*\n21	Урок соревнования	Игровой	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.		Текущий		
64	Т.Б Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: - демонстрировать физические	Текущий		

65	Т.Б Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	качества на выносливость.	Текущий		
66* 22	Т.Б Развитие выносливости Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий		
67	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	Комбинированный	Выполнять технику ведения мяча змейкой	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.		Итоговый		
68	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Описывать технику выполнения броска по кольцу. Выполнять броски по кольцу. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Научить технике передачи мяча и броскам по кольцу. Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Познавательные : - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Текущий		

69*\n23	Совершенствование верхней прямой подачи	Систематизация и обобщения знаний и умений	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять правила игры.	Текущий		
70	Совершенствование техники бросков Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола в кольцо.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу.	Научить выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила безопасности;	Коррекция		
71	Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях	Систематизация и обобщения знаний и умений	Уметь описывать игровые приемы и действия в баскетбольной комбинации.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Познавательные: - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых			
72*\n24	Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их		Итоговый		

73	Т.Б Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Уметь описывать игровые приемы и действия в баскетбольной комбинации.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения игровых приемов и действий в баскетболе.	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Личностные: - осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; - осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно;	Итоговый		
74	Совершенствование техники бросков Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола в кольцо.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу.	Научить выполнять технику бросков в кольцо и развивать двигательные качества по средствам СПУ.	организовывать совместные занятия по баскетболу со сверстниками.			
75*\n25	Т.Б Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Комбинированный	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Научиться нижней подаче мяча.		Коррекция		
76	Т.Б Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Личностные: - осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; - осваивать технику			
77	Т.Б Выполнение комбинации из освоенных	Контрольный	Выполнять: ловля мяча на месте - ведение - остановка в два шага -	Уметь выполнять комбинацию по баскетболу из		Итоговый		

	элементов техники владения мячом. Кроссовая подготовка		бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	освоенных элементов техники владения мячом.				
78*\n26	Т.Б Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Комбинированный	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Научиться нижней подаче мяча.		Текущий		
79	Т.Б Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнастической скамейке). Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	Комбинированный	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта,	Раскрывать значение силовых упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе	Текущий		
80	Т.Б Бросок мяча в движении Штрафной бросок.	Игровой	Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Выполнять правила подвижной игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		Текущий		
81*\n27	Т.Б Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным	Комбинированный	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей;	Текущий		

	правилам.		деятельности.		- организовывать совместную работу учащихся в группе			
82	Т.Б Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Контрольный	Выполнять броски по кольцу на оценку. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Демонстрировать технику попадания по кольцу.		Итоговый		
83	Т.Б Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	Комбинированный	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе	Текущий		
84*\n28	Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их.		Текущий		
85	Т.Б Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	Комбинированный	Выполнять тактику свободного нападения Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых	Уметь анализировать тактические действия в нападении и в защите.		Текущий		

			взаимодействиях					
86	Т.Б Прыжки через скакалку за 30 сек.	Контрольный	Выполнять тестовый норматив прыжка на скакалке.	Уметь демонстрировать технику прыжка на скакалке.		Итоговый		
87*\n29	Т.Б Позиционное нападение и личная защита	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Уметь сосредотачивать внимание при судействе игры	- уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	Текущий		
88	Т.б Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Комбинированный	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.		Текущий		
89	Т.Б Совершенствование	Игровой	Моделировать технику выполнения игровых	Проявлять качества координации и		Текущий		

	передвижений защитника при индивидуальных защитных действиях.		действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	ловкости в игровых ситуациях.				
--	---	--	--	-------------------------------	--	--	--	--

Раздел 7 Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 10+6 часов

90*	Совершенствование верхней прямой подачи	Систематизация и обобщения знаний и умений	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Коммуникативные:	Текущий		
91	Т.Б Развитие выносливости Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель Прыжок в длину с места. Ч.Б 3X10	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	- соблюдать правила безопасности. - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, эстафетного бега. Познавательные:	Текущий		
92	Т.Б Развитие выносливости Прыжок в длину с	Комбинированный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции	- демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного	Текущий		

	места				мяча; - применять беговые упражнения для развития физических качеств; - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений			
93*\n31	Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий		
94	Кроссовая подготовка Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	Контрольный	Демонстрировать двигательное качество выносливость в беге на 500 м	Уметь выполнять бег на 500 м.		Итоговый		
95	Т.Б Развитие выносливости Бег 30 м, 100м. Медленный бег до 6мин.	Комбинированный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий		
96*\n32	Т.Б Позиционное нападение и личная защита. Одиночный блок	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять координацию при	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.		Текущий		
97	Т.Б. Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин Высокий старт. Бег 30м зачет	Систематизация и обобщения знаний и умений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;	Текущий		

98	Кроссовая подготовка Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Бег 60 м. на результат.	Контрольный	Демонстрировать технику прыжка высоту с разбега.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;	Текущий		
99*\n33	Позиционное нападение и личная защита. Одиночный блок	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием		Текущий		
100	Т.Б Кроссовая подготовка Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Уметь выполнять старты из разных положений.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.		Текущий		
101	Т.Б Кроссовая подготовка Прыжки в длину с разбега на результат	Контрольный	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;	Текущий		
102*\n\34	Итоговый урок.		Игра по упрощенным правилам			Итоговый		

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты		Виды и методы контроля	Дата	
				Предметные УУД	Метапредметные и личностные УУД		план	факт
Раздел 1 Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 11+7 часов								
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости	Усвоения новых знаний	Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять. Демонстрировать физическое качество ловкость в подвижных играх	Знать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом, воздухе. Научить выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.	Личностные: - владеть умениями с максимальной скоростью пробегать 30м, 60м из положения низкого старта; - владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; - владеть навыками выполнения разнообразных комплексов упражнений;	Вводный		
2	ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег, развитие выносливости в беге на длинные	Актуализация знаний и умений	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать	Научить описывать технику бега на короткие дистанции.	- выполнять упражнения на развитие быстроты, координации;	Текущий,		

	дистанции, м		старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.		- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке;			
3*\1	Т.Б Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Усвоения новых знаний	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта.	Знать требования безопасности и гигиенические правила при занятиях волейболом. Соблюдать правила безопасности.	Познавательные: - рассказывать об истории развития, волейбола;- преобразовывать информацию из одного вида в другую (упражнения в комбинацию).			
4	Т.Б Бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 метров.	Усвоение новых знаний	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упр	Научить описывать технику низкого старта. Уметь выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.		Текущий		
5	Т.Б 100 метров. Финиширование. Эстафетный бег	Контрольный	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Взаимодействовать со	Уметь раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного	Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности	Итоговый		

			сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	участия в соревновательной деятельности	при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками , в процессе совместного освоения техники метания малого мяча, спринтерского бега, прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»;			
6*\2	Т.Б Прием и передача мяча	Комбинированный урок	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	уметь выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета; - приобретать навыки:			
7	Т.Б Развитие скоростных способностей бег 60 метров – на результат.	Систематизация и обобщение знаний и умений	Демонстрировать Бег на короткие дистанции. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Уметь составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Знать значение дыхательной гимнастики.	ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка его действия;	Коррекция		
8	Т.Б Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег	Контрольный	Демонстрировать скоростные качества в беге на 1000м.	Уметь оценивать свою быстроту по приведенным показателям	- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Итоговый		
9*\3	Т.Б Удар по неподвижному мячу.Ладонью.	Комбинированный урок	Описывать технику удара по мячу Ладонью, анализировать	Демонстрировать технику удара по мячу (подвижные игры и	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом	Коррекция		

	Подача		правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	эстафеты).	позиции других людей; организовывать совместную работу учащихся в группе; - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры.			
10	Т.Б Метание малого мяча в цель и на дальность	Комбинированный урок	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	Регулятивные: - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - контроль и оценка деятельности; - уметь выполнять правила подвижных игр;	Текущий		
11	Т.Б Метание малого мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега	Контрольный	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	- применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - целеполагание; - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения пройденного материала.	Итоговый		
12* 4	Т.Б Прием и передача мяча. Верхняя прямая	Комбинированный урок	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным	Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности,			

	подача		как вида спорта	правилам.Выполнять правила игры.	вносить необходимые коррективы;			
13	Т.Б Прыжок в длину на результат.	Комбинированный урок	Тестирование: прыжки в длину с разбега.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий		
14	Т.Б Челночный бег 3×10 метров Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000 метров.	Контрольный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег		Итоговый		
15* 5	Т.Б Прием мяча после подачи. Подбор мяча от сетки		Демонстрировать технику у удара по мячу	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Познавательные: -анализировать методы и приемы с целью выделения главного; - укрепления здоровья и развития физических качеств; -осуществлять сравнение бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта;	Коррекция		
16	Т.Б <i>Кроссовая подготовка.</i> Бег по пересечённой местности 20 минут. Преодоление	Комбинированный урок.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - осознавать учебно-познавательную (учебно-	Текущий		

	препятствий				практическую) задачу, читая учебный текст (формулировку задания), слушая учителя или одноклассников, извлекать нужную информацию, самостоятельно находить её в материалах учебников; -составлять комплексы упражнений утренней гимнастики; -уметь определять возможные источники необходимых сведений,			
17	Т.Б Метание гранаты на дальность.	Контрольный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции		Итоговый		
18*\n6	Т.Б Подача мяча. Работа в 3 приема	Комбинированный урок	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.		Текущий		
19	Т.Б.Бег 1,5 км <i>Кроссовая подготовка.</i> Бег по пересечённой местности 20 минут. Преодоление препятствий	Комбинированный урок	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.	Познавательные: Коммуникативные: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом;	Текущий		

20	Т.Б Бег 2000 м. на результат (девочки) , 3000 м.(мальчики)	Комбинированный урок	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники удара по мячу; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе;	Текущий		
21* 7	Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Нападающий удар	Комбинированный урок	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.	- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры.	Текущий		
22	Т.Б Эстафетный бег. Бег 2 км	Комбинированный урок	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа	Личностные: - выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы; - выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Текущий		

23	Развитие скоростно-силовой выносливости Челночный бег 3×10 метров.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег		Текущий		
24*\n8	Т.Б Подача мяча. Работа в 3 приема	Урок - соревнования	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;	Итоговый		
25	Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин легким темпом	Комбинированный урок	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег	- выполнять правила учебной игры; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - использовать игру волейбол в организации активного отдыха	Текущий		
26	Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега и с места	Комбинированный урок	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку.	<u>Регулятивные УУД</u> - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;	Текущий		
27*\n9	Страховка при блокировании	Комбинированный урок	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов	- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно.	Текущий		

			ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.					
Раздел 3 Гимнастика – 21 час								
28	Т.Б Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Актуализация знаний и умений	Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Научить выполнять комплексы упражнений без предметов.	Личностные: - выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); - выполнять опорные прыжки через козла в ширину; - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; - владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	Вводный		
29	Т.Б Лазанье по канату (теория). ОРУ на развитие силы. Упр. в висе. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе.	Усвоения новых знаний	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Знать и различать строевые приемы.		Текущий		
30*	Физическая	Усвоение	Моделировать технику	Взаимодействовать со		Текущий		

10	подготовка в процессе занятия	новых знаний	освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов	Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые			
31	Т.Б Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.	Уметь выполнять кувырок назад из упора присев в группировке	коррективы; -использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах;	Итоговый		
32	Т.Б Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу шпагат.	Систематизация и обобщение знаний и умений	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги с крестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Уметь: правильно выполнять основные движения в кувырке назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	безопасности при работе на снарядах; Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке;	Коррекция		
33*\n11	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	Усвоение новых знаний	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники		Текущий		

			зависимости от ситуации и условий	игровых приемов				
34	Т.Б Лазание по канату (теория). Подтягивание и передвижение в висе. Развитие силовых способностей.	Контрольн й	Демонстрировать акробатические комбинации Развитие силовых способностей.	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.		Итоговый		
35	Т.Б. Мост из положения стоя - (д).Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (М).Ведение дневника самоконтроля	Игровой	Демонстрировать гимнастические упражнения	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе;	Текущий		
36*\n12	Т.Б Прием мяча, отраженного от сетки.Нижняя прямая подача	Усвоения новых знаний	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.				
37	Т.Б Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Правила	Контрольн й	Демонстрировать максимальное выполнение подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе	Итоговый		

	соревнований.			ошибки и исправлять их	освоения техники упражнений с предметами и без предметов			
38	Т.Б Опорные прыжки Современные средства физического воспитания	Систематизация и обобщения знаний и умений	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка через «козла».		Текущий		
39*\n13	Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра	Контрольные	Выполнять упражнения на осанку. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.		Итоговый		
40	Т.Б Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла» в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	Контрольные	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла».	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации	- выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; - применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой;	Итоговый		
41	Т.Б Акробатическая комбинация	Систематизация и обобщения	ОРУ с гимнастической палкой. Учет акробатического	Осваивать универсальные умения при выполнении	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, -	Текущий		

		знаний и умений	соединения.	организующих упражнений	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов			
42*\n14	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача.	Усвоения новых знаний	Уметь играть по упрощенным правилам. Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений		Коррекция		
43	Т.Б Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках(совершенство)	Систематизации и обобщения знаний и умений	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов	Текущий		
44	Т.Б Выполнение комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Развитие силы.	Контрольные	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке)	Составлять(с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия		Итоговый		
45*\n15	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Контрольные	Моделироватьтехнически е действия в игровой деятельности.			Текущий		

46	Т.Б Упражнения с обручем (девочки). Развитие силы (мальчики).	Контрольны й	Уметь составлять комплекс упражнений для развития силы. Описывать технику данных упражнений	Использовать гимнастические упражнения для развития силы	Познавательные: - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	Итоговый		
47	Т.Б Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице.	Комбинированный урок	Использовать гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств				
48* 16	Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	Усвоения новых знаний	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Описывают технику ОРУ,	двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.	- уважительно относиться к партнеру; - выполнять правила игры;	Текущий		
49	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	Усвоения новых знаний	составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Проявлять качества силы, координации и ловкости Осваивать технику прыжка через козла	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий волейболом; - уважительно относиться к			

50	Т.Б Упражнения в равновесии (д); Строевая подготовка. Длинный кувырок (м)	Комбинированный урок	Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	партнеру; - выполнять правила игры; - уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;	Текущий		
51*\n17	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача.	Комбинированный урок	Уметь играть по упрощенным правилам. Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах.	Двухсторонняя игра в волейбол. Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Уметь правильно, выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	- использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	Коррекция		
52	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Систематизация и обобщения знаний и умений	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях	Сов -е техники пройденных элементов волейбола.	Познавательные: - моделировать технику действий и приемов волейболиста;. - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	Текущий		

53	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Систематизация и обобщения знаний и умений	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях	Сов -е техники пройденных элементов волейбола.	Познавательные: -моделировать технику действий и приемов волейболиста; - моделировать технику игровых действий и приемов; -моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	Итоговый		
54*\n18	Т.Б Учебно-тренировочная игра. Физические упражнения, применяемые при обучении волейболу	Систематизация и обобщения знаний и умений	Описывать технику прямой нижней подачи. Уметь играть по упрощенным правилам.	Научить технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Личностные: - организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; - описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Текущий		
55	Т.Б Упражнения в равновесии (д); Строевая подготовка. Длинный кувырок (м)	Комбинированный урок	Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		Коррекция		
56	Т.Б Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице.	Комбинированный урок	Использовать гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей.	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		Итоговый		

57* 19	Т.Б КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	Научить качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	<u>Коммуникативные УУД</u> - работать в группе, умение общаться друг с другом; - сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;	Текущий		
58	Т.Б Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Анализировать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.		Текущий		
59	Т.Б Урок-соревнование.	Игровой	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	- сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;	Текущий		
60* 20	Т.Б Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Систематизация и обобщения знаний и умений	Моделировать технически е действия в игровой деятельности.	Научиться нижней подаче мяча.		Текущий		
Баскетбол-27 часов								

61	Инструктаж по т/б на уроках б/б Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Описывать технику передачи мяча от груди. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу баскетбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять правила игры.	Коррекция		
62	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Усвоения новых знаний	Уметь описывать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила	Текущий		
63*\n21	Урок соревнования	Игровой	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.		Текущий		
64	Т.Б Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: - демонстрировать физические	Текущий		

65	Т.Б Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	качества на выносливость.	Текущий		
66* 22	Т.Б Развитие выносливости Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий		
67	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	Комбинированный	Выполнять технику ведения мяча змейкой	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.		Итоговый		
68	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Описывать технику выполнения броска по кольцу. Выполнять броски по кольцу. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Научить технике передачи мяча и броскам по кольцу. Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Познавательные : - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Текущий		

69*\n23	Совершенствование верхней прямой подачи	Систематизация и обобщения знаний и умений	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять правила игры.	Текущий		
70	Совершенствование техники бросков Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола в кольцо.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу.	Научить выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила безопасности;	Коррекция		
71	Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях	Систематизация и обобщения знаний и умений	Уметь описывать игровые приемы и действия в баскетбольной комбинации.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Познавательные: - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых			
72*\n24	Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их		Итоговый		

73	Т.Б Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Уметь описывать игровые приемы и действия в баскетбольной комбинации.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения игровых приемов и действий в баскетболе.	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Личностные: - осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; - осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно;	Итоговый		
74	Совершенствование техники бросков Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола в кольцо.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу.	Научить выполнять технику бросков в кольцо и развивать двигательные качества по средствам СПУ.	организовывать совместные занятия по баскетболу со сверстниками.			
75*\n25	Т.Б Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Комбинированный	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Научиться нижней подаче мяча.		Коррекция		
76	Т.Б Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Личностные: - осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; - осваивать технику			
77	Т.Б Выполнение комбинации из освоенных	Контрольный	Выполнять: ловля мяча на месте - ведение - остановка в два шага -	Уметь выполнять комбинацию по баскетболу из		Итоговый		

	элементов техники владения мячом. Кроссовая подготовка		бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	освоенных элементов техники владения мячом.				
78*\n26	Т.Б Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Комбинированный	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Научиться нижней подаче мяча.		Текущий		
79	Т.Б Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнастической скамейке). Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	Комбинированный	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта,	Раскрывать значение силовых упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе	Текущий		
80	Т.Б Бросок мяча в движении Штрафной бросок.	Игровой	Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Выполнять правила подвижной игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		Текущий		
81*\n27	Т.Б Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным	Комбинированный	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей;	Текущий		

	правилам.		деятельности.		- организовывать совместную работу учащихся в группе			
82	Т.Б Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Контрольный	Выполнять броски по кольцу на оценку. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Демонстрировать технику попадания по кольцу.		Итоговый		
83	Т.Б Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	Комбинированный	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе	Текущий		
84*\n28	Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их.		Текущий		
85	Т.Б Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	Комбинированный	Выполнять тактику свободного нападения Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых	Уметь анализировать тактические действия в нападении и в защите.		Текущий		

			взаимодействиях					
86	Т.Б Прыжки через скакалку за 30 сек.	Контрольный	Выполнять тестовый норматив прыжка на скакалке.	Уметь демонстрировать технику прыжка на скакалке.		Итоговый		
87*\n29	Т.Б Позиционное нападение и личная защита	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Уметь сосредотачивать внимание при судействе игры	- уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	Текущий		
88	Т.б Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Комбинированный	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.		Текущий		
89	Т.Б Совершенствование	Игровой	Моделировать технику выполнения игровых	Проявлять качества координации и		Текущий		

	передвижений защитника при индивидуальных защитных действиях.		действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	ловкости в игровых ситуациях.				
--	---	--	--	-------------------------------	--	--	--	--

Раздел 7 Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 10+6 часов

90*	Совершенствование верхней прямой подачи	Систематизация и обобщения знаний и умений	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Коммуникативные:	Текущий		
91	Т.Б Развитие выносливости Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель Прыжок в длину с места. Ч.Б 3X10	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	- соблюдать правила безопасности. - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, эстафетного бега. Познавательные:	Текущий		
92	Т.Б Развитие выносливости Прыжок в длину с	Комбинированный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции	- демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного	Текущий		

	места				мяча; - применять беговые упражнения для развития физических качеств; - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений			
93*\n31	Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий		
94	Кроссовая подготовка Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	Контрольный	Демонстрировать двигательное качество выносливость в беге на 500 м	Уметь выполнять бег на 500 м.		Итоговый		
95	Т.Б Развитие выносливости Бег 30 м, 100м. Медленный бег до 6мин.	Комбинированный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий		
96*\n32	Т.Б Позиционное нападение и личная защита. Одиночный блок	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять координацию при	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.		Текущий		
97	Т.Б. Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин Высокий старт. Бег 30м зачет	Систематизация и обобщения знаний и умений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;	Текущий		

98	Кроссовая подготовка Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Бег 60 м. на результат.	Контрольный	Демонстрировать технику прыжка высоту с разбега.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;	Текущий		
99* 33	Позиционное нападение и личная защита. Одиночный блок	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием		Текущий		
100	Т.Б Кроссовая подготовка Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Уметь выполнять старты из разных положений.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.		Текущий		
101	Т.Б Кроссовая подготовка Прыжки в длину с разбега на результат	Контрольный	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;	Текущий		
102* 34	Итоговый урок.		Игра по упрощенным правилам			Итоговый		

