

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области гимназия города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области**

Рассмотрена
на заседании
кафедры естественно-
научных и развивающих
дисциплин

Проверена
Заместитель директора
по УВР ГБОУ гимназии
г.Сызрани

Утверждена
Приказом № 193-ОД
от "01"09 2017г.

Протокол № 1
от "30"августа 2017 г.

М.В.Фролова
31.08.2017

.

Директор
ГБОУ гимназии
г. Сызрани
Ж.И. Назаренко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(базовый уровень)
10 - 11 классы**

Рабочая программа ГБОУ гимназии г. Сызрани по физической культуре на уровне среднего общего образования (10-11 классы) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17.05.2012 в редакции приказов Минобрнауки № 1644 от 29.12.2014 и № 1577 от 31.12.2015), в соответствии с основной образовательной программой среднего общего образования ГБОУ гимназии г. Сызрани, авторской программой В.И. Ляха, предметной линии учебников В.И. Ляха, 10-11 классы, для общеобразовательных организаций. М., Просвещение, 2015.

В Учебном плане ГБОУ гимназии г. Сызрани на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 10 – 11 классе – по 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год. Итого на уровне среднего общего образования 204 часа.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

В сфере развития личностных универсальных учебных действий приоритетное внимание уделяется формированию следующих качеств и категорий:

- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России, народов стран, говорящих на изучаемых иностранных языках – английском и немецком, и народов и народов мира.

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).
- Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми, в том числе на иностранных – английском и немецком – языках, и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных

компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах продолжается работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников формируется потребность в систематическом чтении как средстве познания

мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся совершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они работают с текстами, учатся преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретают опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладевают умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они развивают способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии со Стандартом выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, в том числе на иностранном языке; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности, в том числе на иностранном языке; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является углубление освоения учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

2. Содержание учебного предмета

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных

физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры)

3. Тематическое планирование

10 класс		
Способы двигательной физкультурной деятельности. Подготовка к занятиям физической культурой	6	Готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	4	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы	1	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы
Акробатические упражнения и комбинации	2	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно

		помогать их исправлению
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения	18	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, демонстрировать вариативные выполнения беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
Прыжковые упражнения	9	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок, демонстрировать вариативные выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культуры
Метание малого мяча	1	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физ. нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам	21	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и

		приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физ. качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.
Волейбол. Игра по правилам	18	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.
Прикладно-ориентированная подготовка	3	Владеть вариативным выполнением вариативных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физ. качеств, контролировать физ. нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка	8	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой. Выполнять нормативы физ. подготовки

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений	3	Организовывать и проводить самостоятельные занятия лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой. Выполнять нормативы физ. подготовки по лёгкой атлетике
Футбол	8	Уметь выполнять элементы игры
11 класс		
Способы двигательной физкультурной деятельности. Подготовка к занятиям физической культурой	6	Готовить место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	4	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы	1	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы
Акробатические упражнения и комбинации	2	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения	18	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, демонстрировать вариативные выполнения беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической

		нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
Прыжковые упражнения	9	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок, демонстрировать вариативные выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культуры
Метание малого мяча	1	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физ. нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам	21	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать

		игровые действия баскетбола для развития физ. качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.
Волейбол. Игра по правилам	18	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.
Прикладно-ориентированная подготовка	3	Владеть вариативным выполнением вариативных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физ. качеств, контролировать физ. нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка	8	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой. Выполнять нормативы физ. подготовки
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений	3	Организовывать и проводить самостоятельные занятия лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физ. культурой. Выполнять нормативы физ. подготовки по лёгкой атлетике
Футбол	8	Уметь выполнять элементы игры

№	Сроки изучения нового материала	Тема уроков	Планируемые результаты					Домашнее задание
			Предметные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	Личностные	
1	1 неделя	Вводный инструктаж по технике безопасности, на уроках физической культуры	Знать правила безопасности, выполнять организационные требования к уроку.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест	Умение слушать и вступать в диалог.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Выполнение ОРУ и ОФП

					занятий.			
2		ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров	Выполнять беговую разминку, знать технику бега с высокого старта	Овладение базовым и предметными понятиями	Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию	Научиться контролировать и оценивать результат деятельности	Формирование социальной роли ученика	Выполнить ОРУ и СФП
3		Закрепление. Техника челночного бега 3х10 метра (3 – 5 повторений)	Знать правила бега по беговой дорожке	Рассказывать и показывать технику бега.	Самостоятельно формулировать познавательные цели.	Сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и самостоятельности	Выполнить ОРУ и СФП
4	2 неделя	Закрепление. ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине	Знать определение сила	Рассказывать и показывать технику передач и эстафетной палочки	Учиться отличать верно выполненное задание от неверного	Научиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	Выполнить ОРУ и СФП
5		Бег на 1000 метров	Называть физическое качество, которое развивается в беге на длинные дистанции.	Овладение базовым и предметными и метапредметными понятиями	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Научиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	Выполнить ОРУ и СФП

						ности.		
6.		Равномерный бег на 100 метров	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 100м.	Рассказывать правила тестирования и техники безопасности бега на 100 м.	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	Устанавливать доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели	Выполнять ОРУ и СФП
7.	3 неделя	Бег 1000 метров; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)	Уметь бегать на 1000м.	Овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями	Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика	Выполнять ОРУ и СФП
8		Тест – наклон вперед из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд	Знать основные физические качества	Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности	Учиться отличать верно выполненное задание от неверного	Устанавливать доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели	Выполнять ОРУ и СФП
9.		Бег на 100	Знать основные	Научиться	Учиться отличать	Устанавливать	Подчинение	Выполнять

		метров с фиксированием результатов	физическое качество	контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности	верно выполненное задание от неверного	ь доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.	своих желаний сознательно поставленной цели	ОРУ и СФП
10.	4 неделя	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине	Называют физическое качества. Выполняют прыжок в длину с места.	Рассказывать о физических качествах и о технике выполнения прыжка в длину с места.	Определять новый уровень отношения к самому себе	Устанавливать рабочие отношения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Выполнить ОРУ и СФП
11.		Бег на 100 метров на результат	Называют физическое качества.	Овладение базовым и предметными понятиями	Рассказывать о технике выполнения прыжка в высоту	Сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.	Развитие этических чувств и доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты.	Выполнить ОРУ и СФП
12.		Совершенствование техники передачи	Описывают технику низкого	Осмысление техники выполнения	Умение с достаточной полнотой и	Умение технически	Формирование и проявление	Выполнить ОРУ и СФП

		эстафетно й палочки	старта. Осваиват ь технику бега.	ния разучива емых заданий и упражне ний.	точностью выражать мысли в соответств ии с задачами урока, владение специально й терминолог ией.	правил ьно выполн ять двигате льные действ ия из базовы х видов спорта, исполь зовать их в игрово й и соревн ователь ной деятель ности	положит ельных качеств личност и, дисципл инирова нности, трудолю бия и упорств а в достиже нии поставле нной	
13.	5 неделя	Эстафетн ый бег 4x100 метров на стадионе	Описыва ть технику скоростно го бега. Осваиват ь технику бега. Соблюда ть правила техники безопасно сти во время бега. Проявля ть качества силы, быстроты и координа ции в беге	Рассказ ывать правила тестиров ания бега	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстнико в	Сохран ять доброж елатель ное отноше ние друг к другу. Устана вливат ь рабочи е отноше ния	Развити е мотивов учебной деятельн ости и осознан ие личност ного смысла учения.	Выпол нить ОРУ и СФП
14		Закреплен ие. Техника прыжка в длину способом	Соблюда ть правила техники безопасно сти при	Рассказ ывать о физичес ких качества х и знать	Осознавать самого себя, как движущую ся силу своего	Устана вливат ь рабочи е отноше	Развити е этическ их чувств, доброже	Выпол нение ОРУ и СФП

		«согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	выполнении прыжковых упражнений.	технику прыжка в длину	обучения.	ния	лательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	
15		Закрепление. Техника метания гранаты на точность и дальность : 700 г (м); 500 г (д)	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Выполнение ОРУ и ОФП

			, вынослив ости и координа ции при выполнен ии прыжков ых упражнений.					
16.	6 неделя	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)	Уметь бегать дальни дистанции.	Овладение базовым и предметными и метапредметными понятиями	Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика	Выполнить ОРУ и СФП
17.		Бег на 100 метров (3 повторения) без учета время	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча		Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.		Развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Выполнение ОРУ и ОФП
18.		Бег чередованием с ходьбой, 6-7 минут	Проявлять выносливость	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании и упражнении	Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохран	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Выполнение ОРУ и ОФП

					й	ности инвент аря и оборуд ования, органи зации мест заняти й		
19.	7 неделя	Футбол. Закреплен ие. Остановк а мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	Соблюда ть дисципли ну и правила техники безопасно сти во время спортивн ых и подвижн ых игр	Осознан ие важност и освоени я универс альных умений связанн ых с выполне нием упражне ний.	Умение объяснять ошибки при выполнени и упражнени й.	Умени е характе ризова ть, выполн ять задани е в соответ ствии с целью.	Развити е самосто ятельнос ти и личной ответств енности за свои поступк и на основе нравстве нных норм.	Выпол нение ОРУ и ОФП
20		Закреплен ие. Обманны е движения уходом, остановко й, ударом по мячу	Моделиро вать техническ ие действия в игровой деятельно сти.	Осмысл ение техники выполне ния разучива емых заданий и упражне ний.	Видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.	Давать объект ивную оценку техник е выполн ения упражн ений на основе освоен ных знаний и имеющ егося опыта.	Развити е навыков сотрудн ичества со сверстн иками и взрослы ми.	Выпол нение ОРУ и ОФП
21.		Двусторо нная игра в футбол	Уметь: играть в футбол по	Выполн ять упражне	Владеть средствами саморегуля	Анализ ироват ь	Умение не создават	Повтор ить правил

		по основным правилам	правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	ния с мячом, рассказать правила проведения учебной игры в баскетбол.	ции эмоциональных и функциональных состояний.	технику выполнения упражнений,	ь конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	а игры в баскетбол
22	8 неделя	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Уметь: играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Повторить правила игры в баскетбол
23		Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Осуществлять действия по образцу и заданному	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Выполнение ОРУ и ОФП

				правилу, сохранять заданную цель.				
24		Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении и упражнении и в процессе участия в игре.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Выполнение ОРУ и ОФП
25	9 неделя	Баскетбол. Закрепление. Передачи мяча	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.	Уметь планировать собственную деятельность.	Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Выполнение ОРУ и ОФП
26		Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражне	Умение управлять эмоциями, сохранять сдержанность, рассудительность.			Выполнение ОРУ и ОФП

			ие действия в игре	ний.				
27		Закрепление. Варианты бросков мяча в корзину в движении	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании и упражнении.	Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Величиной физической нагрузки	Правила игры и техника безопасности в волейболе
28	10 неделя	Тактика стремительного нападения	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений	Умение объяснять ошибки при выполнении и упражнении.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Выполнение ОРУ и ОФП
29		Закрепление. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Излагать правила и условия проведения игры в баскетбол	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий	Умение планировать собственную деятельность, распределять	Умение технически правильно выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Выполнение ОРУ и ОФП

		ие		и упражне ний.	ть нагрузку и отдых в процессе её выполнени я.	двигате льные действ ия из базовы х видов спорта.	личност ного смысла учения.	
30		Закреплен ие. Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Осваиват ь двигатель ные действия, составля ющие содержан ие баскетбол а.	Осмысл ение техники выполне ния разучива емых заданий и упражне ний	Умение управлять эмоциями при общении со сверстника ми и взрослыми, сохранять хладнокров ие, сдержанно сть, рассудител ьность	Умени е видеть красот у движен ий. Выделя ть и обосно вывать эстетич еские призна ки в движен иях челове ка.	Активно включат ься в общение и взаимод ействие со сверстн иками.	Выпол нение ОРУ и ОФП
31	11 неделя.	Совершенство вание ведения мяча	Взаимоде йствова ть в парах и группах при выполнен ии техническ их действий из спортивн ых игр.	Осмысл ение техники выполне ния разучива емых заданий и упражне ний	Умение управлять эмоциями при общении со сверстника ми и взрослыми, сохранять хладнокров ие, сдержанно сть, рассудител ьность	Форми ровани е эстетич еских потреб ностей, ценнос тей и чувств.	Активно включат ься в общение и взаимод ействие со сверстн иками	Выпол нение ОРУ и ОФП
32		Закреплен ие. Варианты бросков мяча в корзину в движении и без	Осваиват ь технику бросков, анализиро вать и находить ошибки.	Оценива ть свои достиже ния.	Овладевать способност ью понимать учебную задачу урока.	Умени е органи зовать самост оятель ную деятель ность с	Приняти е и освоени е социаль ной роли обучаю щегося,	Выпол нение ОРУ и ОФП

						учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	формирование личностного смысла учения	
33		Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Осуществляет поиск необходимой информации из рассказа и показа учителя	Взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности	Корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения.	Понимать значение знаний для человека	Выполнение ОРУ и ОФП
34.	12 неделя	Двусторонняя игра в баскетбол по	Уметь играть в баскетбол по упрощенн	Характеризуют действия и дают им	Взаимодействуют со сверстниками в совместной	Осуществлять пошаговый контро	Проявлять дисциплинированность,	Выполнение ОРУ и ОФП

		основным правилам	ым правилам	оценку	деятельнос ти	ль своих действ ий, ориент ируясь на показ движен ий учител я	трудоло бие и упорств о в достиже нии поставле нной цели.	
35		Игра в баскетбол по основным правилам с привлече нием к судейству учащихся	Выполня ть правильн о техническ ие действия	Оценива ть свои достиже ния	Взаимодей ствуют со сверстника ми в совместной деятельнос ти	Осуще ствлять пошаго вый контро ль своих действ ий, ориент ируясь на показ движен ий учител я	Проявля ть дисципл инирован ность, трудоло бие и упорств о в достиже нии поставле нной цели.	Выпол нение ОРУ и ОФП
36		Игра в баскетбол по основным правилам с привлече нием к судейству учащихся	Выполня ть правильн о техническ ие действия	Осущест вляет поиск необход имой информа ции из рассказа и показа учителя	Взаимодей ствуют со сверстника ми в совместной деятельнос ти	Осуще ствлять пошаго вый контро ль своих действ ий, ориент ируясь на показ движен ий учител я	Проявля ть дисципл инирован ность, трудоло бие и упорств о в достиже нии поставле нной цели.	Выпол нение ОРУ и ОФП
37	13 неделя	Двусторо нная игра в баскетбол по	Уметь играть в баскетбол по правилам		Умение управлять эмоциями при общении	Овладе вать способ ностью понима	Контрол ируют действи е партнер	Выпол нение ОРУ и ОФП

		основным правилам			со сверстника ми и взрослыми, сохранять хладнокров ие, сдержанно сть, рассудител ьность	ть учебну ю задачу	ов, взаимод еящую т со сверстн иками.	
38		Совершен ствование техническ их действий в волейболе	Излагать правила и условия проведен ия игры в волейбол				Умение организо вать самосто ятельну ю деятельн ость с учетом требова ний ее безопас ности, сохранн ости инвента ря и оборудо вания, организа ции мест занятий	Выпол нение ОРУ и ОФП
39		Совершен ствование техники передвиж ений, комбинац ии из основных элементов техники передвиж ений в волейболе	Осваиват ь универсал ьные умения, связанные с выполнен ием организу ющих упражнен ий.	Осознан ие важност и освоени я универс альных умений, связанн ых с выполне нием организу ющих упражне ний	Формирова ние способов позитивног о взаимодейс твия со сверстника ми в парах и группах при разучивани и акробатиче ских упражнени	Ставит ь учебны е задачи на основе соотне сения того, что уже усвоен о.	Формир ование навыка система тического наблюда ния за своим физичес ким состоян ием, величин ой физичес ких	Выпол нение ОРУ и ОФП

					й.		нагрузок	
40	14 неделя	Совершенство приёма мяча снизу двумя руками	Описыва ть технику разучивае мых волейболь ных приёмов.	Осмысле ние техники выполне ния разучива емых комбина ций и упражне ний.	Умение объяснять ошибки при выполнени и упражнени й.	Форми ровани е умения понима ть причин ы успеха и неудач и учебно й деятель ности и способ ности прини мать решени я по устран ению пробле м.	Формир ование эстетиче ских потребн остей, ценност ей и чувств.	Выпол нение ОРУ и ОФП
41		Совершенство приёма мяча снизу двумя руками	Выявляют ь характерн ые ошибки при выполнен ии элементов игры.	Осмысле ние правил безопасн ости при выполне нии упражне ний, комбина ций	Умение объяснять ошибки при выполнени и упражнени й	Форми ровани е умения планир овать, контро лировать и оценив ать учебны е действи я в соответ ствии с постав ленной задаче й и услови	Формир ование и проявле ние положит ельных качеств личност и, дисципл инирова нности, трудолю бия и упорств а в достиже нии поставле нной цели.	Выпол нение ОРУ и ОФП

						ями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
42		Совершение прямой верхней передачи	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении игровых действий.	Осмысление техники выполнения технических приёмов игры.	Взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности	Способы <i>организации</i> рабочего места	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	Выполнение ОРУ и ОФП
43	15 неделя	Совершение прямой верхней передачи	Выполнять правильно техническое действие	Оценивать свои достижения	Овладевать способностью понимать учебную задачу урока.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Выполнение ОРУ и ОФП
44		Совершение прямого нападающего удара	Выполнять правильно техническое действие	Оценивать свои достижения	Овладевать способностью понимать учебную задачу урока.	Умение технически правильно выполнять двигательные	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Выполнение ОРУ и ОФП

						действ ия.	смысла учения	
45.		Совершение прямого нападающего удара	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении игровых действий.	Осмысление техники выполнения разучиваемых комбинаций и упражнений	Умение объяснять ошибки при выполнении и упражнении.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	Выполнение наклонов стоя
46	16 неделя	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Выполнять правильное техническое действие	Оценивать свои достижения	Овладевать способностью понимать учебную задачу урока.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Выполнение ОРУ и ОФП
47		Совершение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	Выполнять правильное техническое действие	Оценивать свои достижения	Овладевать способностью понимать учебную задачу урока.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Выполнение ОРУ и ОФП
48		Совершение тактики нападения – индивидуальные, групповые и	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении	Осознание важности освоения умений связанных с выполне	Взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности	Формирование умения планировать, контролировать и оценив	Контролируют действие партнеров, взаимодействуют со сверстн	Выполнение наклонов стоя

		командные действия	упражнения в висе.	нием упражнений.		ать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	иками.	
49	17 неделя	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам		Оценивать свои достижения	Умение объяснять ошибки при выполнении и упражнении.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.		Выполнение ОРУ и ОФП
50		Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Развивать физические качества	Оценивать свои достижения		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Выполнение ОРУ и ОФП

						е действ ия в соответ ствии с постав ленной задаче й и услови ями ее реализа ции.	трудолю бия и упорств а в достиже нии поставле нной цели.	
51		Игра в волейбол по основным правилам с привлече нием к судейству учащихся	<i>Развиват ь</i> физическ ие качества	Оценива ть свои достиже ния	Описывать свои действия, используя выразитель ные средства языка и соответств ующую терминолог ию.		Проявля ть дисципли нирова нность, трудолю бие и упорств о в достиже нии поставле нной цели	Выпол нение ОРУ и ОФП
52	18 неделя	Игра в волейбол по основным правилам с привлече нием к судейству учащихся	<i>Развиват ь</i> физическ ие качества		Строить диалогичес кое высказыва ние в соответств ии с требования ми речевого этикета.	Овладе вать способ ностью понима ть учебну ю задачу	Понима ть значени е знаний для человека	Выпол нение ОРУ и ОФП
53		Повторны й инструкта ж по технике безопасно сти: гимнасти ке, спортигра м, лёгкой атлетике.	<i>Развиват ь</i> физическ ие качества	выбира ть подводя щие упражне ния, необход имые для достиже ния результ ата		Опреде лять наибол ее эффект ивные способ ы достиж ения результ ата		Выпол нение ОРУ и ОФП

		Оказание первой помощи						
54.		Бег в равномерном темпе до 12 минут	Выполнять беговую разминку, знать технику бега с высокого старта	Овладение базовым и предметными понятиями	Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию	Научиться контролировать и оценивать результат деятельности	Формирование социальной роли ученика	Выполнить ОРУ и СФП
55	19 неделя	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Выполнять беговую разминку, знать технику бега с высокого старта	Овладение базовым и предметными понятиями	Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию	Научиться контролировать и оценивать результат деятельности	Формирование социальной роли ученика	Выполнить ОРУ и СФП
56		Закрепление. Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах	Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Выполнение ОРУ и ОФП

57		Подтягивание на перекладине	Выполнять беговую разминку, знать технику бега с высокого старта	Овладение базовым и предметными понятиями	Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию	Научиться контролировать и оценивать результат деятельности	Формирование социальной роли ученика	Выполнить ОРУ и СФП
58	20	Прыжки со скакалкой : 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Выполнение ОРУ и ОФП
59		Игра в «Стритбол» по основным правилам	Выполнять правильное техническое действие	Оценивать свои достижения	Овладевать способностью понимать учебную задачу урока.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Выполнение ОРУ и ОФП
60		Игра в «Стритбол» по основным правилам	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в	Осмысление, объяснение своего двигательного	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстника	Умение организовывать самостоятельную деятельность	Формирование навыка систематического наблюдения за	Выполнение ОРУ и ОФП

			условиях учебной деятельности.	опыта.	ми в парах и группах при разучивании и упражнении.	ность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
61	21	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании и упражнении.	Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Выполнение ОРУ и ОФП
62		Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организационной и	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии	Умение видеть красоту движений, выделять и	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Выполнение ОРУ и ОФП

		учащихся	проведен ии занятий по гимнасти ке.	упражне ний	ии с задачей урока, владение специально й терминолог ией	обосно вывать эстетич еские призна ки в движен иях и передв ижения х челове ка.	дисципл инирова нности, трудолю бия и упорств а в достиже нии поставле нной	
63		Теория: «Оказани е первой помощи, профиллак тика травматиз ма». Метание малого мяча в цель с 11- 13 метро (д); с 13- 15 метров (м)	Соблюда ть дисципли ну и правила техники безопасно сти в условиях учебной деятельно сти.	Осмысл ение, объясне ние своего двигател ьного опыта.	Формирова ние способов позитивног о взаимодейс твия со сверстника ми в парах и группах при разучивани и упражнени й.	Умени е органи зовать самост оятель ную деятель ность с учетом требов аний ее безопас ности, сохран ности инвент аря и оборуд ования, органи зации мест заняти й.	Формир ование навыка система тического наблюда ния за своим физичес ким состоян ием, величин ой физичес ких нагрузок . .	Выпол нение ОРУ и ОФП
64	22 неделя	Совершенство вание длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Выполня ть правильн о техническ ие действия	Самосто ятельно выделят ь и формули ровать цели, способы осущест вления техниче ской подгото	Взаимодей ствуют со сверстника ми в совместной деятельнос ти	Умени е плани ровать собстве нную деятель ность, распре делять нагрузк у и отдых	Развити е этическ их чувств, доброже лательн ости и эмоцион ально- нравстве нной отзывчи	Выпол нение ОРУ и ОФП

				ВКИ.		в процес се ее выполн ения	вости, пониман ия и сопереж ивания чувства м других людей.	
65		Темповый переворот боком «колесо», два переворот а	Взаимоде йствова ть в парах и группах при выполнен ии техническ их действий	Осмысл ение, объясне ние своего двигател ьного опыта.	Формирова ние способов позитивног о взаимодейс твия со сверстника ми в парах и группах при разучивани и упражнени й.	Прини мают и сохран яют учебну ю задачу при выполн ении упражн ений.	Развити е этическ их чувств, доброже лательн ости и эмоцион ально- нравстве нной отзывчи вости, пониман ия и сопереж ивания чувства м других людей.	Выпол нение ОРУ и ОФП
66		Комплекс корригир ующих упражнений для мышц позвоноч ника, спины и живота	Осваиват ь упражнений для формирова ния правильн ой осанки и физическ ого развития человека.	Самосто ятельно выделят ь и формули ровать цели, способы осущест вления игровой деятельн ости.	Используй вать речь для регуляции своего действия	Действ уют с учётом выделе нных учител ем ориент иров; адекват но воспри нимать оценку учител я.	Развити е навыков сотрудн ичества со взрослы ми и сверстн иками в разных ситуаци ях.	Выпол нение ОРУ и ОФП
67	23 неделя	Атлетиче ская	Уметь правильно	Осмысл ение,	Взаимодей ствовать со	Ставит ь	Самосто ятельно	Выпол нение

		гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	<i>выполнять упражнения ОФП</i>	объяснение своего двигательного опыта.	сверстниками в игре	учебные задачи на основе соотношения того, что уже усвоено	выделять и формулировать цели, способы осуществления игровой деятельности.	ОРУ и ОФП
68		Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)	Взаимодействие в группах при выполнении двигательных действий	Самостоятельно выделять и формулировать цели, способы осуществления игровой деятельности.	Находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры;	Корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с освоения тактик и игры с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;	Выражать положительное отношение к процессу усвоения тактики игры;	Выполнение ОРУ и ОФП
69		Упражнения с набивным мячом с максимальной	Взаимодействие в группах при выполнении	Осмысление, объяснение своего двигательного	Отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки	Удерживать целевые установки деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность:	Выполнение ОРУ и ОФП

		интенсивностью (вес 3-5 кг)	технических действий в игре	опыта.	команды.	ности до получения ее результата	свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	
70	24 неделя	Совершенствование игровых упражнений с набивным мячом (вес 3-5 кг)	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Предлагать собственные способы достижения результата.	Находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры;	Доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;	оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;	Выполнение ОРУ и ОФП
71		Равномерный бег до 12 минут	Выполнять беговую разминку, знать технику бега с высокого старта	Овладение базовым и предметными понятиями	Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию	Научиться контролировать и оценивать результат деятельности	Формирование социальной роли ученика	Выполнить ОРУ и СФП
72		Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Предлагать собственные способы достижения результата.	Находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры;	Доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;	оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;	Выполнение ОРУ и ОФП
73	25 неделя	Круговая	Соблюдать	Предлагать	Находить	Доводить	оценивать	Выпол

		тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	ть дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	ать собственные способы достижения результата.	информацию, которая может помочь в освоении тактики игры;	ть до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;	ть положительный эффект от занятий физической культурой;	нение ОРУ и ОФП
74		Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полу приседа с отягощением	Выполнять правильно техническое действия	Самостоятельно выделять и формулировать цели, способы осуществления игровой деятельности.	Выражать моральную поддержку одноклассникам, не достигшим желаемого результата	Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Выполнение ОРУ и ОФП
75		ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	Выполнять правильно техническое действия	Самостоятельно выделять и формулировать цели, способы осуществления игровой деятельности.	Выражать моральную поддержку одноклассникам, не достигшим желаемого результата	Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Выполнение ОРУ и ОФП
76	26 неделя	Челночный бег 3х10; 4х10	Выполнять правильно техническое	Самостоятельно выделять и формули	Выражать моральную поддержку одноклассникам, не	Принимают и сохраняют учебную	Анализировать и характеризовать эмоциона	Выполнение ОРУ и ОФП

		метров	ие действия	ровать цели, способы осуществления игровой деятельности.	достигшим желаемого результата	ю задачу при выполнении упражнений.	альные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	
77		Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Уметь играть в спортивные игры по правилам.	Самостоятельно выделять и формулировать цели, способы осуществления игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в игре	Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.	Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Выполнение ОРУ и ОФП
78		Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Уметь играть в спортивные игры по правилам.	Самостоятельно выделять и формулировать цели, способы осуществления игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в игре	Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.	Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Выполнение ОРУ и ОФП
79	27 неделя	Игра в волейбол по основным правилам	Соблюдать дисциплину и правила	Составлять план действий, направл	Взаимодействовать со сверстниками в игре	Оценивать уровень усвоен	Оценивать положительный эффект	Повторить правила игры

		с привлечением к судейству учащихся	техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	енный на выполнение двигательного действия;		ия двигательного действия.	от занятий физической культурой;	
80		Комбинации из изученных элементов баскетбола	Уметь выполнять правильно техническое действие	Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.	Уметь общаться и устанавливать взаимоотношения со сверстниками.	Уметь планировать собственную деятельность.	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;	Выполнение ОРУ и ОФП
81		Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений	Выражать моральную поддержку одноклассникам, не достигшим желаемого результата	Действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.	Оценивать собственную учебную деятельность.	Выполнение ОРУ и ОФП
82	28 неделя	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и	Умение управлять эмоциями, сохранять сдержанность, рассудительность.			Выполнение ОРУ и ОФП

		судейству учащихся	техническ ие действия в игре	упражне ний.				
83		Игра в баскетбол по основным правилам с привлече нием к судейству учащихся	Уметь: играть в баскетбо по правилам, выполнят ь правильн о техническ ие действия в игре	Осмысл ение техники выполне ния разучива емых заданий и упражне ний.	Умение управлять эмоциями, сохранять сдержанно сть, рассудител ьность.			Выпол нение ОРУ и ОФП
84		Совершен ствование техники тройного прыжка с места	Проявля ть качества силы, быстроты , вынослив ости	Знать способы самокон троля состоян ия organiz ма	Умение планироват ь собственну ю деятельнос ть, распределя ть нагрузку и отдых в процессе ее выполнени я Умение планироват ь собственну ю деятельнос ть, распределя ть нагрузку и отдых в процессе ее выполнени я	Умени е видеть красот у движен ий, выделя ть и обосно вывать эстетич еские призна ки в движен иях и передв ижения х челове ка.	Формир ование навыка система тическог о наблюда ния за своим физичес ким состоян ием, величин ой физичес ких нагрузок	Выпол нение ОРУ и ОФП
85	29 неделя	Совершен ствование кроссовог о бега (без учёта времени)	Проявля ть качества вынослив ости и координа ции при выполнен ии	Осознан ие важност и освоени я универс альных умений		Осу щес твл ять кон тро ль сос тоя	. Развити е этическ их чувств, доброже лательн	Выпол нение ОРУ и ОФП

			беговых упражнений.	связанных с выполнением упражнений.		ния организма, не допускать переутомления;	ости и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
86		Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	Уметь бегать на средние дистанции	Выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата		Анализировать эмоциональное состояние, до и после сдачи контрольных нормативов.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Выполнение ОРУ и ОФП
87		Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Самостоятельно выделять и формулировать цели, способы осуществления учебной деятельности	Описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	Оценивать конечные результаты деятельности.	Развить самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Выполнение ОРУ и ОФП
88	30 неделя	Бег на дистанцию 100 метров	Проявлять качества силы, быстроты	Устанавливать причинно-следствие			Формирование и проявление положительных	Выполнение ОРУ и ОФП

			и координации	нные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.			ельных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	
89		Бег на дистанцию 100 метров.	Осваиват ь технику спринтерского бега	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений		Корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения.		Выполнение ОРУ и ОФП
90		Учётный урок. Бег 100 метров на	Выявлят ь характерные ошибки в	Осмысление техники выполнения	Отбирать нужную информацию, применять	Выделять отдельные элементы	Формирование и проявление положительных	Выполнение ОРУ и ОФП

		результат	технике бега.	разучиваемых заданий и упражнений	ее с учетом личных качеств и уровнем подготовки.	ты и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	ельных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	
91	31 неделя	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	Находить и отбирать информацию, которая может помочь наиболее эффективно демонстрировать свои достижения.	Взаимодействовать со сверстниками	Ставить целью достижение наилучшего результата.	Выражать положительное отношение к контролю результатов обучения;	Выполнение ОРУ и ОФП
92		Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Соблюдать правила техники безопасности в прыжках	воспринимать по памяти информацию необходимую для хорошего физического и психологического		Анализировать физическое состояние организма.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,	Выполнение ОРУ и ОФП

				о настроя при выполнении контрольных нормативов.			ответственность, причины неудач.	
93		Челночный бег 3х10; 4х10 метров	Проявлять качества быстроты и координации в беге	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Аргументация своего мнения и подхода к способу совершенствования техники.	Удерживать цель деятельности до получения ее результата.	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий.	Выполнение ОРУ и ОФП
94	32 неделя	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»	Предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.	Находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий.				Выполнение ОРУ и ОФП
95		Учётный урок: подтягивание в висе на	Описывать технику метания	фиксировать результаты контрол		Осушать итоговый контрол	Получать мышечную радость	Выполнение ОРУ и ОФП

		перекладина (м); подтягивание в висе лежа на перекладинах (д)		БЫХ испытаний		ль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений.	от занятий физической культурой.	
96		Учётный урок: прыжки в длину с места	Описывать технику прыжковых упражнений.	Выражать одобрение одноклассникам, показавшим хороший результат.		Анализировать физическое состояние организма.		Выполнение ОРУ и ОФП
97	33 неделя	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Проявлять качества силы, быстроты и координации.	Выражать моральную поддержку одноклассникам, не достигшим желаемого результата.	Выражать моральную поддержку одноклассникам, не достигшим желаемого результата	Корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения физических качеств с учетом возникших трудностей.	Получать мышечную радость от занятий физической культурой.	Выполнение ОРУ и ОФП

98		Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полу приседа с отягощением	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении силовых упражнений.	После сдачи контрольных нормативов подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации, позволяющие улучшить результат контрольного испытания.	Отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровнем подготовки.	Корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с освоения намечать способы их устранения.	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-эстетических понятий.	Выполнение ОРУ и ОФП
99		ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации в беговых упражнениях.	Составлять план действий, направленный на достижение наилучшего результата;	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Выполнение ОРУ и ОФП
100	34 неделя	Учётный урок: бег 2000	Выявлять характерн		Самостоятельно выделять и	Находить инфор	Получать мышечн	Выполнение ОРУ и

		метров на результат	ые ошибки в технике выполнения упражнения.		формулировать цели, способы осуществления игровой деятельности.	мацию, которая может помочь в освоении упражнений	ую радость от занятий физической культурой.	ОФП
101		Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Проявлять качества силы, быстроты и координации		Самостоятельно выделять и формулировать цели,	Находить информацию, которая может помочь в освоении техник и бега		Выполнение ОРУ и ОФП
102		Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся. Подведение итогов учебного года	Предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.	Находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий.				Выполнение ОРУ и ОФП

Рабочая программа ГБОУ гимназии г. Сызрани по физической культуре на уровне основного общего образования (10-11 классы) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 в редакции приказов Минобрнауки № 1644 от 29.12.2014 и № 1577 от 31.12.2015), в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ гимназии г. Сызрани, с программой по физической культуре.

№	Сроки изучения нового материала	Тема уроков	Планируемые результаты					Домашнее задание
			Предметные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	Личностные	

1	1 неделя	Вводный инструктаж по технике безопасности, на уроках физической культуры	Знать правила безопасности, выполнять организационные требования к уроку.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Умение слушать и вступать в диалог.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Выполнение ОРУ и ОФП
2		ОРУ на закреплении общей выносливости. Равномерный бег 1000 метров	Выполнять беговую разминку, знать технику бега с высокого старта	Овладение базовыми предметными понятиями	Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию	Научиться контролировать и оценивать результат деятельности	Формирование социальной роли ученика	Выполнить ОРУ и СФП
3		Закрепление. Техника челночного бега 3х10 метра (4 – 6 повторений)	Знать правила бега по беговой дорожке	Рассказывать и показывать технику бега.	Самостоятельно формулировать познавательные цели.	Сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и самостоятельности	Выполнить ОРУ и СФП
4	2 неделя	Закрепление. ОРУ на развитие силы. Подтягивание на	Знать определение силы	Рассказывать и показывать технику передачи эстафетно	Учиться отличать верно выполненное задание	Научиться контролировать и оценивать	Подчинение своих желаний сознательно	Выполнить ОРУ и СФП

		перекладине		й палочки	от неверного	ть процесс и результат деятельности.	поставленной цели.	
5		Бег на 1500 метров	Называть физическое качество, которое развивается в беге на длинные дистанции.	Овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Научиться контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	Выполнить ОРУ и СФП
6.		Равномерный бег на 100 метров	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 100м.	Рассказывать правила тестирования и техники безопасности бега на 100 м.	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	Устанавливать доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели	Выполнить ОРУ и СФП
7.	3 неделя	Бег 1000 метров; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)	Уметь бегать на 1000м.	Овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями	Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика	Выполнить ОРУ и СФП

8		Тест – наклон вперёд из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд	Знать основные физическ ие качества	Научитьс я контроли ровать и оценивать процесс и результат ы деятельно сти	Учиться отличать верно выполнен ное задание от неверног о	Устанав ливать доброже лательн ое отноше ние друг к другу, устанав ливать рабочие отноше ния.	Подчине ние своих желаний сознатель но поставле нной цели	Выпол нить ОРУ и СФП
9.		Бег на 100 метров с фиксирован ием результатов	Знать основные физическ ие качества	Научитьс я контроли ровать и оценивать процесс и результат ы деятельно сти	Учиться отличать верно выполнен ное задание от неверног о	Устанав ливать доброже лательн ое отноше ние друг к другу, устанав ливать рабочие отноше ния.	Подчине ние своих желаний сознатель но поставле нной цели	Выпол нить ОРУ и СФП
10.	4 неделя	Прыжки в длину с места, подтягиван ие на перекладин е	Называет физическ ие качества. Выполня ть прыжок в длину с места.	Рассказыв ать о физическ их качествах и о технике выполнен ия прыжка в длину с места.	Определя ть новый уровень отношен ия к самому себе	Устанав ливать рабочие отноше ния	Развитие мотивов учебной деятельн ости и осознан ие личност ного смысла учения.	Выпол нить ОРУ и СФП
11.		Бег на 100 метров на результат	Называет физическ ие качества.	Овладени е базовыми предметн ыми понятиям и	Рассказы вать о технике выполнен ия прыжка в высоту	Сотрудн ичать со сверстн иками, слушать и слышат ь друг друга.	Развитие этически х чувств и доброже лательно сти, эмоцион ально- нравстве нной отзывчи вости,	Выпол нить ОРУ и СФП

							умение не создавать конфликты.	
12.		Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Описывать технику низкого старта. Осваивать технику бега.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Выполнить ОРУ и СФП
13.	5 неделя	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе	Описывать технику скоростного бега. Осваивать технику бега. Соблюдать правила техники безопасности во время бега. Проявлять качества силы,	Рассказывать правила тестирования бега	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	Сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Устанавливать рабочие отношения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Выполнить ОРУ и СФП

			быстроты и координации в беге					
14		Закрепление. Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Рассказывать о физических качествах и знать технику прыжка в длину	Осознавать самого себя, как движущуюся силу своего обучения.	Устанавливать рабочие отношения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Выполнение ОРУ и СФП
15		Закрепление. Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставле	Выполнение ОРУ и ОФП

			йствию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.				нной цели.	
			Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.					
16.	6 неделя	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)	Уметь бегать дальних дистанций.	Овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями	Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика	Выполнять ОРУ и СФП
17.		Бег на 100 метров (3 повторения) без учета время	Проявлять качества силы, быстроты и координации при		Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности		Развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Выполнение ОРУ и ОФП

			метании малого мяча		ости.			
18.		Бег чередовани ем с ходьбой, 6- 7 минут	Проявлят ь вынослив ость	Осмыслен ие, объяснен ие своего двигатель ного опыта.	Формиро вание способов позитивн ого взаимоде йствия со сверстни ками в парах и группах при разучива нии упражнен ий	Умение организо вать самосто ятельну ю деятель ность с учетом требова ний ее безопас ности, сохранн ости инвента ря и оборудо вания, организа ции мест занятий	Развитие мотивов учебной деятельн ости и осознан ие личност ного смысла учения.	Выпол нение ОРУ и ОФП
19.	7 неделя	Футбол. Закреплени е. Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	Соблюда ть дисципли ну и правила техники безопасн ости во время спортивн ых и подвижн ых игр	Осознани е важности освоения универсал ьных умений связанны х с выполнен ием упражнен ий.	Умение объяснят ь ошибки при выполнен ии упражнен ий.	Умение характе ризоват ь, выполня ть задание в соответс твии с целью.	Развитие самосто ятельнос ти и личной ответств енности за свои поступк и на основе нравстве нных норм.	Выпол нение ОРУ и ОФП
20		Закреплени е. Обманные движения уходом, остановкой, ударом по	Моделир овать техничес кие действия в игровой деятельн	Осмыслен ие техники выполнен ия разучивае мых	Видеть указанну ю ошибку и исправля ть её, сохранят	Давать объекти вную оценку технике выполне ния	Развитие навыков сотрудн ичества со сверстни ками и	Выпол нение ОРУ и ОФП

		мячу	ости.	заданий и упражнений.	ь заданную цель.	упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	взрослые.	
21.		Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Уметь: играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Выполнять упражнения с мячом, рассказывать правила проведения учебной игры в баскетбол.	Владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	Анализировать технику выполнения упражнений,	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Повторить правила игры в баскетбол
22	8 неделя	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Уметь: играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств других людей	Повторить правила игры в баскетбол
23		Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам	Осмысление техники выполнения разучиваемых	Умение управлять эмоциями и при общении со	Умение технически правильно выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Выполнение ОРУ и ОФП

		учащихся	, выполняют правильно технические действия в игре.	заданий и упражнений. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	двигательные действия.	личностного смысла учения.	
24		Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями и во время учебной и игровой деятельности.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в процессе участия в игре.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Выполнение ОРУ и ОФП
25	9 неделя	Баскетбол. Закрепление. Передачи мяча	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.	Уметь планировать собственную деятельность.	Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Выполнение ОРУ и ОФП
26		Совершенствование	Уметь: играть в	Осмысление	Умение управлять			Выполнение

		ведения мяча с сопротивлением защитника	баскетбо по правилам , выполнят ь правильн о техниче ские действия в игре	техники выполне ния разучивае мых заданий и упражнен ий.	ь эмоциям и, сохранят ь сдержанн ость, рассудит ельность.			ОРУ и ОФП
27		Закреплени е. Варианты бросков мяча в корзину в движении	Соблюда ть дисципли ну и правила техники безопасн ости во время спортивн ых и подвижн ых игр.	Осмыслен ие, объяснен ие своего двигатель ного опыта	Формиро вание способов позитивн ого взаимодей ствия со сверстни ками в парах и группах при разучива нии упражнен ий.	Умение организ овать самосто ятельную деятельность с учетом требова ний ее безопас ности, сохранн ости инвента ря и оборудо вания, организ ации мест занятий	Формир ование навыка системат ического наблюде ния за своим физичес ким состоян ием. Величин ой физичес кой нагрузки .	Прави ла игры и техник а безопасн ости в волей боле
28	10 неделя	Тактика стремитель ного нападения	Осваива ть универса льные умения в самостоя тельной организа ции и проведен ие игр	Осознани е важности освоения универсал ьных умений связанн ых с выполнен ием упражнен ий	Умение объяснят ь ошибки при выполнен ии упражнен ий.	Умение техниче ски правиль но выполня ть двигате льные действи я.	Развитие мотивов учебной деятельн ости и осознан ие личност ного смысла учения.	Выпол нение ОРУ и ОФП
29		Закреплени е. Вырывание	Излагать правила и условия	Осмыслен ие техники	Умение планиров ать	Умение техниче ски	Развитие мотивов учебной	Выпол нение ОРУ и

		, выбивание, перехват, накрывание	проведен ия игры в баскетбо л	выполнен ия разучивае мых заданий и упражнен ий.	собствен ную деятельн ость, распреде лять нагрузку и отдых в процессе её выполнен ия.	правиль но выполня ть двигате льные действи я из базовых видов спорта.	деятельн ости и осознан ие личност ного смысла учения.	ОФП
30		Закреплени е. Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Осваива ть двигатель ные действия, составля ющие содержан ие баскетбо ла.	Осмыслен ие техники выполнен ия разучивае мых заданий и упражнен ий	Умение управлят ь эмоциям и при общении со сверстни ками и взрослым и, сохранят ь хладнокр овие, сдержанн ость, рассудит ельность	Умение видеть красоту движен ий. Выделят ь и обоснов ывать эстетиче ские признак и в движен иях человек а.	Активно включат ься в общение и взаимод ействие со сверстни ками.	Выпол нение ОРУ и ОФП
31	11 неделя.	Совершенство вание ведения мяча	Взаимоде йствова ть в парах и группах при выполнен ии техничес ких действий из спортивн ых игр.	Осмыслен ие техники выполнен ия разучивае мых заданий и упражнен ий	Умение управлят ь эмоциям и при общении со сверстни ками и взрослым и, сохранят ь хладнокр овие, сдержанн ость, рассудит ельность	Формир ование эстетиче ских потребн остей, ценност ей и чувств.	Активно включат ься в общение и взаимод ействие со сверстни ками	Выпол нение ОРУ и ОФП
32		Закреплени	Осваива	Оцениват	Овладева	Умение	Приняти	Выпол

		е. Варианты бросков мяча в корзину в движении и без	ть технику бросков, анализировать и находить ошибки.	ь свои достижения.	ть способностью понимать учебную задачу урока.	организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	е и освоение социальной роли обучающегося, формирование личности и смысла учения	нение ОРУ и ОФП
33		Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями и во время учебной и игровой деятельности.	Осуществляет поиск необходимой информации из рассказа и показа учителя	Взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности	Корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения.	Понимать значение знаний для человека	Выполнение ОРУ и ОФП
34.	12 неделя	Двусторонняя игра в баскетбол	Уметь играть в баскетбол	Характеризуют действия	Взаимодействуют со	Осуществлять поэтапно	Проявлять дисциплину	Выполнение ОРУ и

		по основным правилам	л по упрощенным правилам	и дают им оценку	сверстниками в совместной деятельности	ый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя	инированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	ОФП
35		Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Выполнять правильно технические действия	Оценивать свои достижения	Взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности	Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Выполнение ОРУ и ОФП
36		Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Выполнять правильно технические действия	Осуществляет поиск необходимой информации из рассказа и показа учителя	Взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности	Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Выполнение ОРУ и ОФП
37	13 неделя	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Уметь играть в баскетбол по правилам		Умение управлять эмоциями и при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют	Овладевать способностью понимать учебную задачу	Контролируют действие партнеров, взаимодействуют со сверстниками.	Выполнение ОРУ и ОФП

					ь хладнокр овие, сдержанн ость, рассудит ельность			
38		Совершенство вание технически х действий в волейболе	Излагат ь правила и условия проведен ия игры в волейбол				Умение организо вать самосто ятельну ю деятельн ость с учетом трекова ний ее безопасн ости, сохранн ости инвента ря и оборудо вания, организа ции мест занятий	Выпол нение ОРУ и ОФП
39		Совершенство вание техники передвижен ий, комбинаци и из основных элементов техники передвижен ий в волейболе	Осваива ть универс альные умения, связанны е с выполнен ием организу ющих упражнений.	Осознани е важности освоения универсал ьных умений, связанны х с выполнен ием организу ющих упражнений	Формиро вание способов позитивн ого взаимоде йствия со сверстни ками в парах и группах при разучива нии акробати ческих упражнений.	Ставить учебные задачи на основе соотнес ения того, что уже усвоено.	Формир ование навыка системат ического наблודה ния за своим физичес ким состоян ием, величин ой физичес ких нагрузок	Выпол нение ОРУ и ОФП
40	14 неделя	Совершенство вание	Описыва ть	Осмыслен ие	Умение объяснят	Формир ование	Формир ование	Выпол нение

		приёма мяча снизу двумя руками	технику разучиваемых волейбольных приёмов.	техники выполнения разучиваемых комбинаций и упражнений.	ь ошибки при выполнении упражнений.	умения понимать причины успеха и неудачи учебной деятельности и способности принимать решения по устранению проблем.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	ОРУ и ОФП
41		Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Выявлять характерные ошибки при выполнении элементов игры.	Осмысление правил безопасности при выполнении упражнений, комбинаций	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достиже	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Выполнение ОРУ и ОФП

						ния результата.		
42		Совершенствование прямой верхней передачи	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении игровых действий.	Осмысление техники выполнения технических приёмов игры.	Взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности	Способы <i>организации</i> рабочего места	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	Выполнение ОРУ и ОФП
43	15 неделя	Совершенствование прямой верхней передачи	Выполнять правильно технические действия	Оценивать свои достижения	Овладевать способностью понимать учебную задачу урока.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Выполнение ОРУ и ОФП
44		Совершенствование прямого нападающего удара	Выполнять правильно технические действия	Оценивать свои достижения	Овладевать способностью понимать учебную задачу урока.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Выполнение ОРУ и ОФП
45.		Совершенствование прямого нападающего удара	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении игровых действий.	Осмысление техники выполнения разучиваемых комбинаций и упражнений	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	Выполнение наклонов стоя

							нной цели	
46	16 неделя	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Выполнять правильно технические действия	Оценивать свои достижения	Овладевать способностью понимать учебную задачу урока.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Выполнение ОРУ и ОФП
47		Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	Выполнять правильно технические действия	Оценивать свои достижения	Овладевать способностью понимать учебную задачу урока.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Выполнение ОРУ и ОФП
48		Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в висе.	Осознание важности освоения умений связанных с выполнением упражнений.	Взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее	Контролируют действие партнеров, взаимодействуют со сверстниками.	Выполнение наклонов стоя

						эффективные способы достижения результата		
49	17 неделя	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам		Оценивать свои достижения	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.		Выполнение ОРУ и ОФП
50		Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Развивать физические качества	Оценивать свои достижения		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Выполнение ОРУ и ОФП
51		Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Развивать физические качества	Оценивать свои достижения	Описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответст		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Выполнение ОРУ и ОФП

					вующую терминологию.		нии поставленной цели	
52	18 неделя	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Развивать физические качества		Строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета.	Овладеть способностью понимать учебную задачу	Понимать значение знаний для человека	Выполнение ОРУ и ОФП
53		Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи	Развивать физические качества	выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата		Определять наиболее эффективные способы достижения результата		Выполнение ОРУ и ОФП
54.		Бег в равномерном темпе до 12 минут	Выполнять беговую разминку, знать технику бега с высокого старта	Овладение базовыми предметными понятиями	Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию	Научиться контролировать и оценивать результат деятельности	Формирование социальной роли ученика	Выполнить ОРУ и СФП
55	19 неделя	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Выполнять беговую разминку, знать технику бега с высокого старта	Овладение базовыми предметными понятиями	Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию	Научиться контролировать и оценивать результат деятельности	Формирование социальной роли ученика	Выполнить ОРУ и СФП
56		Закрепление	Соблюдать	Осмыслен	Формирование	Умение	Формирование	Выполнение

		е. Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча	тб дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	ие, объяснение своего двигательного опыта.	вание способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах	организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	ование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	нение ОРУ и ОФП
57		Подтягивание на перекладине	Выполнять беговую разминку, знать технику бега с высокого старта	Овладение базовыми предметными понятиями	Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию	Научиться контролировать и оценивать результат деятельности	Формирование социальной роли ученика	Выполнить ОРУ и СФП
58	20	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.		Умение управлять эмоциями и при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудит	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Выполнение ОРУ и ОФП

					ельность			
59		Игра в «Стритбол» по основным правилам	Выполнять правильно технические действия	Оценивать свои достижения	Овладевать способностью понимать учебную задачу урока.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Выполнение ОРУ и ОФП
60		Игра в «Стритбол» по основным правилам	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Выполнение ОРУ и ОФП
61	21	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Выполнение ОРУ и ОФП

					ий.	ря и оборудо вания, органи зации мест занятий.	нагрузок .	
62		Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Осваива ть универсальные умения в самостоятельной организации и проведении занятий по гимнастике.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачей урока, владение специальной терминологией	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки и в движениях и передвижениях человека.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Выполнение ОРУ и ОФП
63		Теория: «Оказание первой помощи, профилактики травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метров (д); с 13-15 метров (м)	Соблюда ть дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок .	Выполнение ОРУ и ОФП
64	22	Совершенс	Выполня	Самостоя	Взаимоде	Умение	Развитие	Выпол

	неделя	твоевание длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	ть правильн о техничес кие действия	тельно выделять и формулир овать цели, способы осущест вления техническ ой подготовк и.	йствуют со сверстни ками в совместн ой деятельн ости	планиро вать собстве нную деятель ность, распред елять нагрузк у и отдых в процесс е ее выполне ния	этически х чувств, доброже лательно сти и эмоцион ально- нравстве нной отзывчи вости, пониман ия и сопереж ивания чувства м других людей.	нение ОРУ и ОФП
65		Темповый переворот боком «колесо», два переворота	Взаимод ействова ть в парах и группах при выполнен ии техничес ких действий	Осмыслен ие, объяснен ие своего двигатель ного опыта.	Формиро вание способов позитивн ого взаимод ействия со сверстни ками в парах и группах при разучива нии упражнен ий.	Приним ают и сохраня ют учебну ю задачу при выполне нии упражне ний.	Развитие этически х чувств, доброже лательно сти и эмоцион ально- нравстве нной отзывчи вости, пониман ия и сопереж ивания чувства м других людей.	Выпол нение ОРУ и ОФП
66		Комплекс корректиру ющих упражнений для мышц позвоночни ка, спины и	Осваива ть упражнен ия для формиро вания правильн ой осанки	Самостоя тельно выделять и формулир овать цели, способы	Используй вать речь для регуляци и своего действия	Действу ют с учётом выделен ных учителе м ориенти	Развитие навыков сотрудн ичества со взрослы ми и сверстни	Выпол нение ОРУ и ОФП

		живота	и физического развития человека.	осуществления игровой деятельности.		ров; адекватно воспринимать оценку учителя.	ками в разных ситуациях.	
67	23 неделя	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	<i>Уметь правильно выполнять упражнения ОФП</i>	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Взаимодействовать со сверстниками в игре	Ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено	Самостоятельно выделять и формулировать цели, способы осуществления игровой деятельности.	Выполнение ОРУ и ОФП
68		Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)	<i>Взаимодействовать</i> в группах при выполнении двигательных действий	Самостоятельно выделять и формулировать цели, способы осуществления игровой деятельности.	Находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры;	Корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;	Выполнение ОРУ и ОФП
69		Упражнения с набивными	<i>Взаимодействовать</i> в группах	Осмысление, объяснение своего	Отбирать информацию, соответст	Удерживать целевые установ	Оценивать собственную	Выполнение ОРУ и ОФП

		мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	при выполнении технических действий в игре	двигательного опыта.	вующую уровню подготовки команды.	ки деятельности до получения ее результата	учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	
70	24 неделя	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Предлагать собственные способы достижения результата.	Находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры;	Доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;	оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;	Выполнение ОРУ и ОФП
71		Равномерный бег до 12 минут	Выполнять беговую разминку, знать технику бега с высокого старта	Овладение базовыми предметными понятиями	Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию	Научиться контролировать и оценивать результат деятельности	Формирование социальной роли ученика	Выполнить ОРУ и СФП
72		Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Предлагать собственные способы достижения результата.	Находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры;	Доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;	оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;	Выполнение ОРУ и ОФП

			ости					
73	25 неделя	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	Соблюда ть дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Предлагать собственные способы достижения результата.	Находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры;	Доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;	оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;	Выполнение ОРУ и ОФП
74		Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из приседа с отягощением	Выполня ть правильно технические действия	Самостоятельно выделять и формулировать цели, способы осуществления игровой деятельности.	Выражать моральную поддержку одноклассникам, не достигшим желаемого результата	Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Выполнение ОРУ и ОФП
75		ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	Выполня ть правильно технические действия	Самостоятельно выделять и формулировать цели, способы осуществления игровой деятельности.	Выражать моральную поддержку одноклассникам, не достигшим желаемого результата	Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Выполнение ОРУ и ОФП
76	26 неделя	Челночный бег 3x10; 4x10	Выполня ть правильно	Самостоятельно выделять	Выражать моральную	Принимают и сохраняют	Анализировать и характеризуют	Выполнение ОРУ и

		метров	о технические действия	и формулировать цели, способы осуществления игровой деятельности.	ю поддержку одноклассникам, не достигшим желаемого результата	ют учебную задачу при выполнении упражнений.	изовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	ОФП
77		Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Уметь играть в спортивные игры по правилам .	Самостоятельно выделять и формулировать цели, способы осуществления игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в игре	Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.	Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Выполнение ОРУ и ОФП
78		Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Уметь играть в спортивные игры по правилам .	Самостоятельно выделять и формулировать цели, способы осуществления игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в игре	Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.	Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Выполнение ОРУ и ОФП
79	27 неделя	Игра в волейбол по	Соблюдать дисциплину	Составлять план действий,	Взаимодействовать со	Оценивать уровень	Оценивать положит	Повторить правила

		основным правилам с привлечением к судейству учащихся	ну и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	направленный на выполнение двигательного действия;	сверстниками в игре	усвоения двигательного действия.	ельный эффект от занятий физической культурой;	ла игры
80		Комбинации из изученных элементов баскетбола	Уметь выполнять правильно технические действия	Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.	Уметь общаться и устанавливать взаимоотношения со сверстниками.	Уметь планировать собственную деятельность.	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;	Выполнение ОРУ и ОФП
81		Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений	Выражать моральную поддержку одноклассникам, не достигшим желаемого результата	Действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.	Оценивать собственную учебную деятельность.	Выполнение ОРУ и ОФП
82	28 неделя	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и	Умение управлять эмоциями, сохранять сдержанн			Выполнение ОРУ и ОФП

		учащихся	правильн о техничес кие действия в игре	упражнен ий.	ость, рассудит ельность.			
83		Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь: играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями, сохранять сдержанность, рассудительность.			Выполнение ОРУ и ОФП
84		Совершенствование техники тройного прыжка с места	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости	Знать способы самоконтроля состояния организма	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Выполнение ОРУ и ОФП

85	29 неделя	Совершенство кроссового бега (без учёта времени)	Проявлять качества вынослив ости и координа ции при выполнен ии беговых упражнений.	Осознани е важности освоения универсал ьных умений связанны х с выполнен ием упражнений.		Осу ществ лять конт роль сост ояни я орга низм а, не допу ска ть пере утом лени я;	Развитие этически х чувств, доброже лательн ости и эмоцион ально- нравстве нной отзывчи вости, пониман ия и сопереж ивания чувства м других людей.	Выпол нение ОРУ и ОФП
86		Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	Уметь бегать на средние дистанци и	Выбирать подводящ ие упражнений, необходи мые для достижен ия результат а		Анализи ровать эмоцион альное состоян ие, до и после сдачи контрол ьных нормати вов.	Формир ование эстетиче ских потребн остей, ценност ей и чувств	Выпол нение ОРУ и ОФП
87		Теория: «Физическа я подготовле нность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	Соблюдать правила техники безопасн ости при выполнен ии беговых упражнений.	Самостоя тельно выделять и формулир овать цели, способы осуществ ления учебной деятельно сти	Описыва ть свои действия, использу я выразите льные средства языка и соответст вующую терминол огию.	Оценива ть конечны е результ аты деятель ности.	Развитие самосто ятельнос ти и личной ответств енности за свои поступк и на основе представ лений о нравстве нных нормах.	Выпол нение ОРУ и ОФП

88	30 неделя	Бег на дистанцию 100 метров	Проявлять качества силы, быстроты и координа ции	Устанавл ивать причинно - следствен ные связи между тем, что делаешь и что получаеш ь в результат е.			Формир ование и проявле ние положит ельных качеств личност и, дисципл инирова нности, трудолю бия и упорств а в достиже нии поставле нной	Выпол нение ОРУ и ОФП
89		Бег на дистанцию 100 метров.	Осваива ть технику спринтер ского бега	Осмыслен ие техники выполнен ия разучивае мых заданий и упражнений		Коррект ировать деятель ность: вносить изменен ия в процесс освоени я двигате льных качеств с учетом возникш их труднос тей и ошибок; намечат ь способы их устране ния.		Выпол нение ОРУ и ОФП
90		Учётный урок. Бег 100 метров на	Выявлять характер ные	Осмыслен ие техники выполнен	Отбирать нужную информа цию,	Выделять отдельные	Формир ование и проявле ние	Выпол нение ОРУ и ОФП

		результат	ошибки в технике бега.	ия разучиваемых заданий и упражнений	применять ее с учетом личных качеств и уровнем подготовки.	элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	
91	31 неделя	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	Находить и отбирать информацию, которая может помочь наиболее эффективно демонстрировать свои достижения.	Взаимодействовать со сверстниками	Ставить целью достижение наилучшего результата.	Выражать положительное отношение к контролю результатов обучения;	Выполнение ОРУ и ОФП
92		Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Соблюдать правила техники безопасности в прыжках	воспроизводить по памяти информацию необходимую для хорошего физического и психологического настроения при		Анализировать физическое состояние организма.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициат	Выполнение ОРУ и ОФП

				выполнении контроль ных норматив ов.			иву, ответств енность, причины неудач.	
93		Челночный бег 3x10; 4x10 метров	Проявлять качества быстроты и координа ции в беге	Осмыслен ие, объяснен ие своего двигатель ного опыта.	Аргумент ация своего мнения и подхода к способу совершен ствовани я техники.	Удержи вать цель деятель ности до получен ия ее результата.	Выража ть положит ельное отношен ие к процесс у освоени я новых двигател ьных действи й.	Выпол нение ОРУ и ОФП
94	32 неделя	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»	Предлага ть собствен ные нестандар тные способы достижен ия результата.	Находить информац ию, которая может помочь в освоении двигатель ных действий.				Выпол нение ОРУ и ОФП
95		Учётный урок: подтягиван ие в висе на перекладин е (м); подтягиван ие в висе лёжа на перекладин е (д)	Описывать технику метания	фиксиров ать результаты контроль ных испытаний		Осущес твлять итоговые контроль двигатель ного действи я и контроль	Получат ь мышечную радость от занятий физичес кой культурой.	Выпол нение ОРУ и ОФП

						отдельных элементов, подводящих упражнений.		
96		Учётный урок: прыжки в длину с места	Описывать технику прыжковых упражнений.	Выражать одобрение одноклассникам, показавшим хороший результат.		Анализировать физическое состояние организма.		Выполнение ОРУ и ОФП
97	33 неделя	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Проявлять качества силы, быстроты и координации.	Выражать моральную поддержку одноклассникам, не достигшим желаемого результата.	Выражать моральную поддержку одноклассникам, не достигшим желаемого результата	Корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения физических качеств с учетом возникших трудностей.	Получать мышечную радость от занятий физической культурой.	Выполнение ОРУ и ОФП
98		Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полу приседа с отягощением	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении силовых	После сдачи контрольных нормативов подбирать упражнения для развития силы, быстроты	Отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровнем подготовки.	Корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения намечать способы	Оценивать свои и чужие поступки и с позиции нравственно-эстетических понятий.	Выполнение ОРУ и ОФП

			упражнений.	, координации, позволяющие улучшить результат контрольного испытания.		их устранения.		
99		ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации в беговых упражнениях.	Составлять план действий, направленный на достижение наилучшего результата;	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Выполнение ОРУ и ОФП
100	34 неделя	Учётный урок: бег 2000 метров на результат	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнения.		Самостоятельно выделять и формулировать цели, способы осуществления игровой деятельности.	Находить информацию, которая может помочь в освоении и упражнений	Получать мышечную радость от занятий физической культурой.	Выполнение ОРУ и ОФП
101		Игра в футбол по основным правилам с	Проявлять качества силы, быстроты		Самостоятельно выделять и	Находить информацию,		Выполнение ОРУ и ОФП

		привлечени ем к судейству учащихся	и координа ции		формули ровать цели,	которая может помочь в освоени и техники бега		
102		Игра в футбол по основным правилам с привлечени ем к судейству учащихся. Подведение итогов учебного года	Предлага ть собствен ные нестанда ртные способы достижен ия результат а.	Находить информац ию, которая может помочь в освоении двигатель ных действий.				Выпол нение ОРУ и ОФП