

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №106
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 106
Протокол № 1
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа №106
Приказ № 230 – о.д.
«30» августа 2023 г.



Ю.С. Стариков

**Рабочая программа
по физической культуре для учащихся 11 «А» класса**

Срок реализации: 2023 – 2024 учебный год

УМК: «Физическая культура». 10 - 11 классы. В.И. Лях;
Просвещение, 2014г.»

Программа и УМК рекомендованы Министерством просвещения РФ

Количество часов в неделю – 3ч.

Количество часов в год – 102ч.

Составитель: Севастьянов Владимир Сергеевич

Санкт-Петербург

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа для учащихся основного общего образования составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.11.2021 № 819 «Об утверждении Порядка формирования перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2017).
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
- Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ школа №106.
- Учебным планом ГБОУ «Школа №106» на 2022-2023 учебный год утв. приказом директора от 27 мая 2022 года № 127-о.д.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится - 102 часа.

Для прохождения программы в учебном процессе используются следующие учебники:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2017.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих *целей*:

- **развитие** укрепление здоровья, развития основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных

возможностей организма;

- **формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

-**освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, воспитание волевых качеств;

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- содействия всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

- выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание;

- на содействие развития психических процессов и обучение психической, саморегуляции.

В рабочей программе учебный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу и кроссовой подготовке 11 кл. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Их необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

Используя межпредметные связи (ОБЖ, биология, анатомия) углубляются знания по личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Их необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание

образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание разделов и тем учебного курса

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение ловли и передач мяча.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Освоение техники ведения мяча.

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол (вариативная часть)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники приема и передач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 сек. до 18 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике. На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; в занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом и комбинации из этих упражнений.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Освоение строевых упражнений.

Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши: С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Девушки: Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Освоение опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (X классы) и 120-125 см (XI классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (теория).

Освоение акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Легкая атлетика

В X - XI классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей.

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

На уроках следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях, чтобы использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать их во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Программный материал по легкой атлетике

Овладение техникой спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Овладение техникой длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается.

Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы занятия не имели отрицательного эффекта.

Программный материал по лыжной подготовке

Освоение техники лыжных ходов.

XI класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Программный материал по кроссовой подготовке

XI класс. Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности. Преодоление вертикальных, горизонтальных препятствий. Техника бега в гору и под гору. Бег 1000м., 2000м.

Знания о физической культуре.

X - XI классы. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Вариативная часть

Волейбол (юноши и девушки).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Программный материал по кроссовой подготовке

Освоение техники бега и преодоления препятствий.

Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров (мальчики), до 2500 метров (девочки). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Кросс до 25 минут. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.

Учебно-тематический план (10- 11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс 10	
1	Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре: в процессе уроков (доклады, беседы, рассказ)	теория	практика
		2ч	
	Правовые основы физической культуры	0,5	
	Основные компоненты урочной и внеурочной форм занятий, их направленность и планирование.		
	Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений.	0,3	
	Правила страховки и само страховки.	0,5	
	Восстановление организма средствами ауто тренинга, релаксации и массажа.		
	Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма.	0,2	
	Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта.	0,5	
1.2	Спортивные игры (баскетбол)		23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		14
1.4	Легкая атлетика		19
2.1	Волейбол		24
2.2	Кроссовая подготовка		18

Годовой план-график распределения учебного материала для 11 класса

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов	I полугодие	II полугодие
1	Основы знаний	4	В процессе урока	
2	Лёгкая атлетика /	19	10	9
3	Спортивные игры: - волейбола	24	17	7
4	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	-
5	Спортивные игры: - баскетбола	23	7	16

6	Кроссовая подготовка	18		18
	Всего часов	102	48	54

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

уметь

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.
-

Критерии и нормы оценок знаний, умений, навыков учащихся применительно к различным формам контроля.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Линия УМК предназначена для изучения физической культуры в 10-11 классах.

Учебно-методические комплексы переработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, примерными программами по предмету «Физическая культура» и рабочими программами В.И. Ляха, а также основными положениями Федерального закона «О физической культуре и спорте». Учебный материал комплексов направлен на развитие основных физических качеств и приобщение учащихся к здоровому образу жизни. Описание упражнений для развития силы, выносливости, ловкости, скорости даются с учетом возраста и индивидуальных возможностей учащихся.

Состав УМК:

- рабочие программы
- учебники
- тестовый контроль
- пособия для учителя.

Учебники имеют гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации»

1 Основная литература для учителя

1.1 Стандарт основного общего образования по физической культуре

1.2 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.

1.4 Рабочая программа по физической культуре

2 Дополнительная литература для учителя

2.1 Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

2.2 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

2.3 Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

2.4 Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

3 Дополнительная литература для учащихся

3.1 Научно-популярная и художественная литература, презентации, видеоролики по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

4 Технические средства обучения

4.1 Музыкальный центр

4.2 Компьютер, мультимедийная установка

- 5 Учебно-практическое оборудование
- 5.1 Козел гимнастический
- 5.2 Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- 5.3 Стенка гимнастическая
- 5.4 Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 5.5 Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
- 5.6 Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, футбольные, волейбольные.
- 5.7 Палка гимнастическая
- 5.8 Скакалка детская
- 5.9 Мат гимнастический
- 5.10 Гимнастический подкидной мостик
- 5.11 Кегли
- 5.12 Обруч детский
- 5.13 Рулетка измерительная
- 5.14 Лыжи (с креплениями и палками)
- 5.15 Щит баскетбольный
- 5.16 Сетка волейбольная
- 5.17 Аптечка

Литература

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшшина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 А класс

№ урок а	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Дата проведения		Д/З
						факт.	план.	
1	2	3	4	5	6	8	9	10
Легкая атлетика - 10 час								
1	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон.	Вводный	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р: – формулировать и удерживать учебную задачу; – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П:– использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: – ставить вопросы, обращаться за помощью			Комплекс 1
2	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение.			Комплекс 1
3	Низкий старт. Эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач			Комплекс 1
4	Правовые основы физической культуры. Бег 100м. (60м). Эстафетный бег. Игра в волейбол.	Учетный	Бег на результат (100, 60м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Игра в волейбол.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.			Комплекс 1

5	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание.	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	<i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П: общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:</i> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Комплекс 1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Челночный бег 3x10м.	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег 3x10м.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	<i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П: общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:</i> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Комплекс 1
7	Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину на результат. Игра: «Гандбол».	Учетный	Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Гандбол».	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	<i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П: общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:</i> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Комплекс 1
8	Правила соревнований по метанию. Метание гранаты. Челночный бег.	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег 10x10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	<i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П: общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:</i> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Комплекс 1
9	ОРУ. Челночный бег 10x10м. Метание гранаты. Развитие скоростно-	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег 10x10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	<i>Р: планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>П: общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>К: инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.			Комплекс 1

	СИЛОВЫХ качеств. (резервный урок).							
10	Основные компоненты урочной и внеурочной форм занятий, их направленность и планирование. Метание гранаты на дальность. Игра.	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Игра: «Гандбол».	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.			Комплекс 1
Спортивные игры – волейбол - 17 часов								
11	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр - волейбол. Нападающий удар. Нижний прием мяча. Учебная игра.	Совершенствования	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр - волейбол. Стойки и передвижения игроков. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью			Комплекс 1
12	Верхняя передача мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью			Комплекс 1
13	Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствования	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Р: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: задавать вопросы, обращаться за помощью.			Комплекс 1
14	Блокирование. Прямой	Комплексный	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	Уметь: выполнять	Р: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения			Комплекс

	нападающий удар. Учебная игра.		Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	тактико-технические действия в игре	упражнений. К: задавать вопросы, обращаться за помощью.			1
15	Верхняя передача мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствования	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П: моделировать технику действий и приёмов волейболиста. К: соблюдать правила безопасности			Комплекс 1
16	Верхняя передача мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью			Комплекс 1
17	Нижняя прямая подача на точность. Прямой нападающий удар.	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью			Комплекс 1
18	Верхняя передача мяча. Нижний прием мяча. Учебная игра.	Совершенствования	Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью			Комплекс 1

19	Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствования	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Р: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: задавать вопросы, обращаться за помощью.			Комплекс 1
20	Верхняя передача мяча. подача по зонам. Учебная игра.	Совершенствования	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Р: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: задавать вопросы, обращаться за помощью.			Комплекс 1
21	Блокирование. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Комплексный	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Р: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: задавать вопросы, обращаться за помощью.			Комплекс 1
22	Блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. (резервный урок).	Комплексный	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приёмов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.			Комплекс 1
23	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу. Учебная игра.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приёмов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.			Комплекс 1

24	Верхняя передача мяча. Учебная игра.	Совершенствования	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приёмов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.			Комплекс 1
25	Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Совершенствования	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П: моделировать технику действий и приёмов волейболиста. К: соблюдать правила безопасности			Комплекс 2
26	Верхняя передача мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствования	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П: моделировать технику действий и приёмов волейболиста. К: соблюдать правила безопасности			Комплекс 2
27	Нижняя прямая подача на точность. Прямой нападающий удар. Учебная игра. (резервный урок).	Совершенствования	Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов. К: соблюдать правила безопасности			Комплекс 2

Гимнастика с элементами акробатики -14 часов

28	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения.	Комплексный	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ со скакалкой. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на низкой перекладине. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: строить для партнёра понятные высказывания.			
----	--	-------------	---	---	---	--	--	--

	Висы.							
29	Повороты и перестроения. ОРУ со скакалкой. Висы. Подтягивания.	Совершения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ со скакалкой. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на низкой перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	<i>Р: планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П: знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.			
30	ОРУ в парах. Повороты в движении. Упражнения в равновесии.	Совершения	Повороты в движении. ОРУ в парах. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие гибкости. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений.	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	<i>Р: саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. <i>П: общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. <i>К: взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать.			
31	ОРУ. Упражнения в равновесии. Развитие силы.	Совершения	Повороты в движении. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Отжимание. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	<i>Р: прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <i>П: информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <i>К: взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.			
32	ОРУ. Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	<i>Р: прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <i>П: информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <i>К: взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.			

33	Акробатика. Развитие координационных способностей.	Комплексный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла (теория).	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
34	Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Опорный прыжок (теория). Акробатика.	Совершенствования	ОРУ. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.			
35	Опорный прыжок (теория). Развитие координационных способностей. Игра.	Совершенствования	ОРУ. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.			
36	ОРУ. Акробатика.	Совершенствования	ОРУ. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.			

37	ОРУ. Акробатика. (резервный урок).	Соверш енств ования	ОРУ со скакалкой. Комбинация: кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, «мостик» кувырок назад, поворот боком, прыжок вверх. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.	Р: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: ставить, формировать и решать проблемы. К: задавать вопросы, строить понятные для партнёра высказывания.				
38	ОРУ со скакалкой. Акробатика. Лазанье по канату. Развитие гибкости.	Соверш енств ования	ОРУ со скакалкой. Комбинация: кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, «мостик» кувырок назад, поворот боком, прыжок вверх. Лазание по канату. Развитие гибкости.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, лазание по канату.	Р: устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: слушать собеседника; формировать собственное мнение и задавать вопросы.				
39	Акробатика. Лазанье по канату. Развитие гибкости.	Соверш енств ования	ОРУ со скакалкой. Комбинация: кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, «мостик» кувырок назад, поворот боком, прыжок вверх. Лазанье по канату. Развитие гибкости.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, лазание по канату.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.				
40	Акробатика. Лазанье по канату. Развитие гибкости.	Соверш енств ования	ОРУ со скакалкой. Комбинация: кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, «мостик» кувырок назад, поворот боком, прыжок вверх. Развитие гибкости.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, лазание по канату.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.				
41	Акробатика. Лазанье по канату.	Учетны й	Выполнение комбинаций упражнений. Лазанье по канату. Игра волейбол.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, лазание по канату.	Р: устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: слушать собеседника; формировать собственное мнение и задавать вопросы.				
Баскетбол – 8 часов									
42	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр –	Соверш енств ования	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр – баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении	<i>Уметь:</i> выполнять тактико- технические действия в игре	Р: уважительно относиться к партнеру и управлять своими эмоциями. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Комп лекс 1	

	баскетбол. Передача мяча. Быстрый прорыв. Развитие скоростно-силовых качеств.		различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола.			
43	Бросок в прыжке. Зонная защита. Учебная игра.	Совершенствования	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (2 * / x 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приёмов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола.			Комп лекс 1
44	Передача мяча в движении. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К: соблюдать правила безопасности.			Комп лекс 1
45	Бросок в прыжке. Зонная защита. Учебная игра.	Совершенствования	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.			Комп лекс 2
46	Передача мяча в движении. Сочетание приемов:	Комплексный	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.			Комп лекс 2

	ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.		Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра.	технические действия в игре				
47	Ведение мяча с сопротивлением м. Передача мяча в движении. Учебная игра.	Комплексный	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.			Комплекс лекс 2
48	Бросок « полукрюком» в движении. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок полукрюком в движении. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: слушать собеседника, формулировать свои затруднения.			Комплекс лекс 2
Кроссовая подготовка – 18часов								
49	Правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Равномерный бег. Бег по пересечённой местности. Спортивная игра – гандбол.	Комплексный	Правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Равномерный бег (15 мин.). Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. Спортивная игра – гандбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (15 минут)	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по кроссовой подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.			Комплекс лекс 3

50	Терминология кроссового бега. Бег по пересечённой местности. Бег в гору (теория). Игра в гандбол.	Комплексный	Равномерный бег (15 мин.). Бег по пересечённой местности. Бег в гору (теория). Развитие выносливости. Спортивная игра – гандбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (15 минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения.			Комплекс 3
51	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Подвижная игра: «Вызов номеров»	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. П/И: «Вызов номеров». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (16 минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения.			Комплекс 3
52	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Подвижная игра: «Салки».	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. П/И: «Салки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (16 минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения, соблюдать правила безопасности.			Комплекс 3
53	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Подвижная игра: «Лапта»	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. П/И: «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (17 минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения.			Комплекс 3
54	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Подвижная игра: «Лапта».	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. П/И: «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать по пересечённой местности	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения.			Комплекс 3
55	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра в волейбол.	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра в волейбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (18 минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения.			Комплекс 3

56	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игры в гандбол и волейбол.	Совершенство	Равномерный бег (18 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра в гандбол и волейбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (18 минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения, соблюдать правила безопасности.			Комп лекс 3
57	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игры в гандбол и волейбол.	Совершенство	Равномерный бег (19 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра в гандбол и волейбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (19 минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения.			Комп лекс 3
58	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра в волейбол.	Совершенство	Равномерный бег (19 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра в волейбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (19 минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения.			Комп лекс 3
59	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра в волейбол.	Совершенство	Равномерный бег (20 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра в волейбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до (20 минут)	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения, соблюдать правила безопасности.			Комп лекс 3
60	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перестрелка».	Совершенство	Равномерный бег (20 мин.). Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.	Уметь: преодолевать препятствия	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.			Комп лекс 3
61	Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Салки».	Совершенство	Равномерный бег (21 мин.). Бег по пересечённой местности. Игра «Салки». Развитие скоростной выносливости.	Уметь демонстрировать технику бега, положение рук и корпуса	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.			Комп лекс 3

62	Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Салки».	Соверш енст- вова ния	Равномерный бег (22 мин.). Бег по пересечённой местности. Игра «Салки». Развитие скоростной выносливости.	Уметь демонстрировать технику бега, положение рук и корпуса	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения, соблюдать правила безопасности.			Комп лекс 3
63	Бег по пересечённой местности. Игра в гандбол.	Соверш енст- вова ния	Равномерный бег (23 мин.). Бег по пересечённой местности. Игра в гандбол. Развитие скоростной выносливости.	Уметь демонстрировать технику бега, положение рук и корпуса	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения, соблюдать правила безопасности.			Комп лекс 3
64	Бег по пересечённой местности. Игра в гандбол.	Соверш енст- вова ния	Равномерный бег (23 мин.). Бег по пересечённой местности. Игра в гандбол. Развитие скоростной выносливости.	Уметь демонстрировать технику бега, положение рук и корпуса	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.			Комп лекс 3
65	Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Лапта».	Соверш енст- вова ния	Равномерный бег (23 мин.). Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать технику бега, положение рук и корпуса	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.			Комп лекс 3
66	Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Лапта».	Соверш енст- вова ния	Равномерный бег (23 мин.). Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Р.: определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать и превосходить результат. П.: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. К.: формулировать свои затруднения, соблюдать правила безопасности.			Комп лекс 3

Спортивная игра баскетбол - 17 часов

67	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр – баскетбол. Передвижения и остановки.	Компле ксный	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр – баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			Комп лекс 3
----	--	-----------------	---	--	--	--	--	-------------------

	Передача мяча. Развитие скоростных качеств.		танции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств.					
68	Бросок мяча в прыжке. Зонная защита. Учебная игра.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2) Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р.: определить общую цель и пути её достижения; предвосхищать результат. П.: выбирать наиболее эффективным способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате деятельности. К.: формулировать свои затруднения.			Комплекс лекс 3
69	Терминология баскетбола. Передача мяча. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			Комплекс лекс 3
70	Терминология баскетбола. Передача мяча. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
71	Бросок мяча. Передачи мяча. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			Комплекс лекс 3
	Бросок мяча. Передачи мяча. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			

			танции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств.	технические действия				
72	Ведение мяча. Индивидуальные действия в защите. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			Комплекс 3
73	Ведение мяча. Индивидуальные действия в защите. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
74	Передача мяча. Сочетание приемов ведения и броска. Помощь в судействе.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р: определить общую цель и пути её достижения; предвосхищать результат. П: выбирать наиболее эффективным способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате деятельности. К: формулировать свои затруднения.			Комплекс 3
75	Передача мяча. Сочетание приемов ведения и броска. Помощь в судействе.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Р: определить общую цель и пути её достижения; предвосхищать результат. П: выбирать наиболее эффективным способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате деятельности. К: формулировать свои затруднения.			

			действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	технические действия				
76	Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Учебная игра. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р: различать способ и результат действия; предвосхищать результаты. П: ориентировать в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиции всех участников.			Комп лекс 3
77	Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Учебная игра. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р: различать способ и результат действия; предвосхищать результаты. П: ориентировать в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиции всех участников.			
78	Организация и проведение соревнований. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Совершенствования	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию.			Комп лекс 3
79	Бросок мяча в прыжке. Нападение против зонной защиты.	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию.			Комп лекс 3

80	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке.	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия	<i>Р:</i> контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Комплекс 3	
81	Ведение мяча с сопротивлением. Нападение через заслон.	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия	<i>Р:</i> различать способ и результат действия; предвосхищать результаты. <i>П:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:</i> вести устный диалог по технике выполнения приёма.			Комплекс 3	
82	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств.	Совершенствования	. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия	<i>Р:</i> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>П:</i> ставить и формировать проблемы наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:</i> обращаться за помощью; строить монологические высказывание, вести устный диалог.			Комплекс 3	
83	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств.	Совершенствования	. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия	<i>Р:</i> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>П:</i> ставить и формировать проблемы наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:</i> обращаться за помощью; строить монологические высказывание, вести устный диалог.				
Спортивные игры – волейбол - 8 часов									
84	Правила техники безопасности на уроках волейбола.	Совершенствования	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так-	<i>Р:</i> применять правила подбора одежды для занятий волейболом. <i>П:</i> моделировать технику игровых действий и приемов. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий			Комплекс 4	

	Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар.		удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	тико-технические действия				
85	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Совершенствования	Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			Комплекс 4
86	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	Совершенствования	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий			Комплекс 4
87	Верхняя прямая подача, прием подачи. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей.	Совершенствования	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			Комплекс 4
88	Прием мяча двумя руками. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра.	Совершенствования	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий			Комплекс 4
89	Верхняя передача мяча.	Совершенствования	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 2-ю зону. Групповое	Уметь: выполнять в игре или игровой	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками.			Комплекс

	Групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	ситуации тактико-технические действия				4
90	Прием мяча двумя руками. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра.	Совершенствования	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий			Комплекс 4
91	Верхняя передача мяча. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Совершенствования	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками.			
Легкая атлетика - 10 часов								
92	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору (теория). Спортивные игры (гандбол). Развитие выносливости. Эстафеты.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Комплекс 4
93	Бег. Преодоление препятствий. Эстафеты.	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (гандбол). Развитие выносливости. Эстафеты.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Комплекс 4

94	Влияние возрастных особенностей организма школьников. Преодоление препятствий. Бег в гору (теория). Спортивные игры (волейбол).	Совершенствования	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору (теория). Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.			Комплекс 4
95	Преодоление препятствий. Бег в гору (теория). Специальные беговые упражнения.(резервный урок).	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Комплекс 4
96	Бег на результат. Игры с мячом.(резервный урок).	Учетный	Бег (2000м) на результат. Развитие выносливости. Игры.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Комплекс 4
97	Бег на результат. Игры с мячом. Подготовка к сдаче норм ГТО. (резервный урок). (резервный урок).	Учетный	Бег (2000м.) на результат. Развитие выносливости. Игры.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Комплекс 4
98	Правила техники безопасности на уроках	Комплексный	Низкий старт (30, 60 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низ-	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения			Комплекс 4

	лёгкой атлетики. Низкий старт. Челночный бег 10x10м.(резервный урок).		Челночный бег 10x10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	кого старта (100 м)	поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.			
99	Низкий старт. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.(резервный урок).	Комплексный	Низкий старт (60 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.			Комплекс 4
100	Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Низкий старт. Развитие скоростно-силовых качеств.(резервный урок).	Комплексный	Низкий старт (100 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Игры.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Комплекс 4
101	Низкий старт. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры. Подготовка к сдаче норм ГТО.(резервный урок).	Учетный	Низкий старт (100 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			Комплекс 4
102	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Низкий старт.	Учетный	Низкий старт (60 ,100м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать			Комплекс 4

	Финишированы е.(резервный урок).				вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			
--	--	--	--	--	--	--	--	--