

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
КОМИТЕТ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

РАССМОТРЕНО

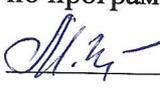
Заместитель директора
по спортивной работе


Ю.В. Тараканов

30.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебного отдела
по программе СОО


М.Г. Шмелева

30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор
СПб ГБПОУ «УОР» №1


В.А. Кузнецов

Приказ от 31.08.2023 № 293



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 классов**

Составитель программы:
инструктор-методист высшей квалификационной категории
Кошелева А.А.

Санкт-Петербург 2023

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного курса
Название, автор и год издания примерной предметной учебной программы	Авторская рабочая программа «Физическая культура» 10-11 классы, предметной линии учебников В.И.Ляха, М.: «Просвещение», 2019 год.
Категория обучающихся	Учащиеся 11 классов СПб ГБПОУ «УОР №1»
Сроки освоения программы	1 год
Объем учебного времени	102 часа
Форма обучения	очная
Режим занятий	3 часа в неделю

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
Общая концепция	4
Цели и задачи учебного предмета.....	4
Нормативные правовые документы, на основании которых разрабатывалась РП.....	5
Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа	6
Определение места курса в учебном плане.....	7
Общая характеристика учебного предмета.....	7
Информация о содержании и структуре УМК.....	7
Технология и формы обучения	8
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	14
4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ	14
5. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	17
6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	21
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	Ошибка! Закладка не определена.
8. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 11 КЛАССА	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая концепция

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

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания обучающихся.

Большое значение придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Цель и задачи учебного предмета

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

Главная цель изучения предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использо-

вать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Нормативные правовые документы, на основании которых разрабатывалась РП

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон N 273-ФЗ от 29.12.2012 (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон № 371-ФЗ от 24.09.2022 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413»;
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (ред. от 07.10.2022) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (ред. 01.02.2012) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г.

- № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО»
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (ред. от 30.12.2022) «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 21.03.2022) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
 - Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 (ред. от 31.05.2023) «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
 - Устав СПб ГБПОУ «УОР№1».

Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 классов разработана на основе Примерной программы среднего общего образования по физической культуре «Физическая культура» 10-11 классы, предметной линии учебников В.И.Ляха, М.: «Просвещение», 2019 год.

Учебник разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО); с

требованиями к результатам освоения примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее - ПООП СОО) (личностными, метапредметными, предметными); с основными идеями и положениями программы развития и формирования универсальных учебных действий (далее - УУД) для среднего общего образования.

Определение места курса в учебном плане

Базисный учебный план на изучение предмета «Физическая культура» в 11 классе средней школы на базовом уровне отводит 3 учебных часа в неделю в течение учебного года, всего 102 часа.

Общая характеристика учебного предмета

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе среднего общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Информация о содержании и структуре УМК

В состав учебно-методического комплекса по физической культуре входит:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
- примерная программа по физической культуре среднего общего образования (10-11 классы);
- рабочая программа по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные печатные материалы:

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;

- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технология и формы обучения

При организации занятий по физической культуре необходимо использовать различные методы и средства обучения с тем, чтобы достичь наибольшего педагогического эффекта.

Для осуществления образовательного процесса используются элементы следующих педагогических технологий:

- традиционное обучение;
- развивающее обучение;
- личностно-ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение;
- дидактические игры;
- проблемное обучение;
- педагогики сотрудничества.

На большей части учебных занятий используется самостоятельная интеллектуальная и практическая деятельность учащихся.

Основные типы уроков:

1. Урок открытия нового знания
2. Урок рефлексии
3. Урок общеметодологической направленности
4. Урок развивающего контроля

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(теоретическая часть)

Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения

Тема 1. Правовые основы физической культуры и спорта

Право граждан России на занятия физической культурой и спортом согласно Конституции РФ. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», наиболее важные его статьи.

Тема 2. Понятие о физической культуре личности

Определение термина «физическая культура», основные компоненты физической культуры. Условия, от которых зависит уровень развития физической культуры. Волевые и нравственные качества человека. Эстетические качества человека.

Тема 3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

Влияние регулярных занятий физической культурой на здоровье и физическое состояние человека. Высказывания о пользе физических упражнений мыслителей Древней Греции и Древнего Рима. Недостаточная физическая активность современного человека. Понятия: «здоровье», «физическое благополучие», «духовное благополучие», «социальное благополучие». Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на

сердечно-сосудистую систему занимающихся физическими упражнениями. Физические упражнения, приносящие наибольшую пользу здоровью.

Тема 4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями

Нормы поведения учащихся на уроках физической культуры. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Профилактика школьного травматизма. Санитарно-гигиенические **требования на занятиях физическими упражнениями.**

Тема 5. Основные формы и виды физических упражнений

Понятие «физические упражнения». Классификации физических упражнений.

Тема 6. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями

Формы проведения занятий физическими упражнениями. Главные особенности урочных форм. Структура и виды уроков физической культуры. Формы организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, во внеклассной работе, в семье.

Тема 7. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

Понятия: «физическая нагрузка», «доза нагрузки», «объем нагрузки», «интенсивность нагрузки». Способы регулирования физической нагрузки. Понятие «утомление», его внешние и внутренние признаки. Контроль и самоконтроль за переносимостью физических нагрузок.

Тема 8. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности

Формы самостоятельных индивидуальных занятий физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели состояния организма. Формы проведения индивидуального контроля.

Тема 9. Основы организации двигательного режима

Биологическая потребность школьников в движении. Распределение объема суточной двигательной активности. Влияние сезонной периодики на двигательный режим школьника. Ориентировочные нормы суточной двигательной активности школьников разного возраста. Примерные схемы режима дня школьника.

Тема 10. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований

Значение спортивно-массовых мероприятий для физического воспитания школьников. Основные пункты положения о соревнованиях. Обязанности главного судьи и секретаря соревнований. Виды спортивно-массовых соревнований на уровне школы.

Тема 11. Понятие телосложения и характеристика его основных типов

Основные типы телосложения. Атлетическая гимнастика, ее средства. Особенности занятий шейпингом для улучшения телосложения. Разновидности силовой аэробики. Определение эффективности занятий по развитию телосложения.

Тема 12. Способы регулирования массы тела человека

Методики регулирования массы тела человека. Требования к упражнениям, направленным на увеличение массы тела. Причины избыточного веса человека. Формы ожирения. Физические упражнения, снижающие массу тела человека.

Тема 13. *Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры*

Вредные привычки человека, их характеристика. Влияние применения наркотиков, алкоголя и табакокурения на организм человека.

Тема 14. *Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений*

Ритмическая гимнастика. Шейпинг.Степ-аэробика. Слайд-аэробика. Велоаэробика. Аквааэробика. Тренажеры и тренажерные устройства, применяемые в оздоровительной физической культуре.

Тема 15. *Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение*

Понятие «олимпийское движение». История Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Новые виды соревнований, появившиеся благодаря развитию олимпийского движения.

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Тема 16. *Баскетбол*

Техника безопасности. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры. Развитие физических качеств.

Тема 17. *Гандбол*

Техника безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры. Индивидуальная и коллективная тактика защиты. Развитие физических качеств.

Тема 18. *Волейбол*

Правила техники безопасности игры в волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Развитие физических качеств.

Тема 19. *Футбол*

Техника безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры. Развитие физических качеств.

Тема 20. *Гимнастика с элементами акробатики*

Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие физических качеств.

Тема 21. Легкая атлетика

Правила техники безопасности. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Физические качества, которые можно развить средствами легкой атлетики.

Тема 22. Лыжная подготовка

Правила техники безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов. Развитие физических качеств. Специально-подготовительные упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот.

Тема 23. Элементы единоборств

Правила техники безопасности. Приемы самостраховки при падении на спину. Приемы борьбы лежа. Приемы борьбы стоя. Учебная схватка. Упражнения для развития физических качеств.

Тема 24. Плавание

Правила техники безопасности. Плавание на боку. Брасс. Кроль на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Упражнения для развития физических качеств.

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Тема 25. Как правильно тренироваться

Правила проведения самостоятельных занятий. Регулярность тренировочных занятий. Физиологические принципы тренировки.

Тема 26. Утренняя гимнастика

Воздействие различных упражнений утренней гимнастики на группы мышц. Комплексы упражнений утренней гимнастики.

Тема 27. Совершенствуйте координационные способности

Понятие «координационные способности». Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие координационных способностей.

Тема 28. Ритмическая гимнастика для девушек

История. Влияние занятий ритмической гимнастикой на здоровье человека. Правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплекса ритмической гимнастики. Содержание занятия ритмической гимнастикой для школьников старшего возраста.

Тема 29. Атлетическая гимнастика для юношей

История и значение. Правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Советы начинающим. Упражнения для развития основных мышечных групп.

Тема 30. Роликовые коньки

История и значение. Правила техники безопасности. Инвентарь. Экипировка. Основные технические приемы. Торможение. Падение. Поворот и катание кругами. Катание спиной назад. Изменение направления движения. Прыжок.

Тема 31. Оздоровительный бег

Правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях: объем и интенсивность.

Тема 32. Дартс

История и значение. Правила техники безопасности. Инвентарь и оборудование. Правила игры. Техника игры.

Тема 33. Аэробика

Значение и особенности воздействия на организм. Правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям. Виды и средства аэробики. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов аэробики.

Легкая атлетика 28 ч.

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный; Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега; Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении; Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах; Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см); Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов; Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость два-три приема; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног; Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Спортивные игры 42 ч.

Баскетбол – 17 ч.

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

Волейбол – 16 ч.

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: 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, игра по правилам.

Футбол – 9 ч.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча;

Совершенствование техники ведения мяча;

Совершенствование техники защитных действий;

Совершенствование техники перемещений и владения мячом;

Совершенствование тактики игры.

Лыжная подготовка – 14 ч.

Теоретические знания: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях.

Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;

Совершенствование применения элементов тактики лыжных ходов;

Развитие скоростно-силовых качеств;

Развитие координационных способностей, быстроты и выносливости;

Совершенствование техники перестановки лыж при входе в поворот;

Совершенствование техники вращения и контрвращения телом.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вид программного материала	Количество часов				
	в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Теоретическая подготовка		Каждый урок			

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА					
Двигательная подготовка	102				
Легкая атлетика	28	14			14
Гимнастика	18		18		
Спортивные игры	42	13	3	17	9
Лыжная подготовка	14			14	
ОФП		В процессе уроков			
Развитие двигательных качеств		Каждый урок			
Мониторинг		В процессе уроков			
Всего часов	102	27	21	31	23

**Примерный годовой план-график учебного процесса
по физической культуре**

Разделы программы	Часы	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика	28	1-14							80-93	
Гимнастика	18			31-48						
Спортивные игры	42		15-30				63-79		94-102	
Лыжная подготовка	14					49-62				
ОФП	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Развитие двигательных качеств	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Мониторинг	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*

4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне **научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне **получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Выпускник научится **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- Повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	14 раз
	Прыжок в длину с места	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	-
	Кроссовый бег на 2 км	-	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палочки и др.) с места и с полного разбега (12 – 15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10 – 12 м (девушки) и 15 – 25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15 – 20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки)

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Физическая культура и основы здорового образа жизни: современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции; оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Прикладная физическая подготовка: страховка, полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

5. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	скоростные	бег 30м, 60 м прыжки через скакалку за 1 мин
2.	координационные	челночный бег 3x10 м
3.	скоростно-силовые	прыжок в длину с места прыжок в длину с разбега подъем туловища из положения лежа
4.	выносливость	бег 1000 м
5.	гибкость	наклон вперед из положения сидя
6.	силовые	подтягивание метание набивного мяча

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1 – 4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9 – 5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0 – 7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3 – 8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9 – 7,5		9,6	9,3 – 8,7	8,4

						7,2			
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195 – 210 205 - 220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170 – 190 170 - 190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9 – 12 9 - 12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12 – 14 12 – 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8 – 9 9 – 10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13 – 15 13 – 15	18 и выше 18

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Литература

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019.
2. Примерная программа среднего общего образования по физической культуре.
3. Физическая культура. Учебник для учащихся 10 – 11 классов. Под редакцией В. И. Ляха и др. Москва. «Просвещение». 2019 год.
4. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 классов. Под редакцией В. И. Ляха. Пособие для учителя. Москва. «Просвещение». 2019 год.
5. 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.
6. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Под редакцией В. И. Ляха Москва.: Просвещение, 2009 год.
7. Настольная книга учителя физической культуры: справ. -метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
8. Физическая культура: 10-11 класс (учебник) Под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевич. Москва.: «Просвещение», 2007 год.

Оборудование:

1. Мяч волейбольный.
2. Сетка волейбольная.
3. Мяч набивной.
4. Мяч баскетбольный.
5. Кольца баскетбольные.
6. Стойки для волейбольной сетки.
7. Мяч для большого тенниса.
8. Мяч для метания (150 г)
9. Стойки для прыжков в высоту.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Яма с песком для прыжков в длину с разбега.
12. Маты гимнастические.
13. Гранаты (500, 700 г).
14. Перекладины (низкая, высокая).
15. Брусья.

16. Бревно гимнастическое.
17. Гимнастические: козел, конь.
18. Гимнастические скамейки.
19. Гимнастическая стенка.
20. Скакалки.
21. Гимнастические палки.
22. Обручи.
23. Лыжи.
24. Лыжные палки.
25. Лыжные ботинки.
26. Лыжные мази.
27. Мяч футбольный.
28. Мяч для настольного тенниса.
29. Стол для настольного тенниса.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся	Мальчики			Девочки	
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м — юноши, сек — девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекла- дине	14	11	8			
11	Сгибание и разги- бание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из поло- жения лежа	55	49	45	42	36	30

11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на ска- калке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

8. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 11 КЛАССА

№ урока	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые результаты в соответствии с ФК ГОС			Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные	Предметные	По плану	По факту
1	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Правовые основы физической культуры и спорта.	1		Научатся анализировать возрастные особенности физического развития.	Научится понимать о влиянии возрастных особенностей на физическое развитие. Научатся.вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний о влиянии возрастных особенностей на физическое развитие. Научатся взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Научатся формулировать правила ТБ по легкой атлетике, готовить спортивную форму к уроку.		
2	Смешанное передвижение. Барьерный бег. Правовые основы физической культуры и спорта.	1		Научатся применять правильную технику бега для достижения наилучшего результата в беге.	Научатся применять технику бега с ускорением. Научатся бесконфликтно соперничать, выражать поддержку друг другу во время бега. Научатся определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Научатся владеть техникой смешанного передвижения и барьерного бега.		
3	Челночный бег 3x10м (тест). Прыжок в высоту с разбега. Понятие о физической культуре личности.	1		Научатся судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники челночного бега, проявлять упорство и трудолюбие.	Научатся применять технику челночного бега, прыжка в высоту с разбега. Научатся слушать учителя во время освоения техники прыжка в высоту с разбега. Научатся соблюдать правила безопасности при прыжке в высоту с разбега.	Научатся применять технику челночного бега, прыжка в высоту с разбега.		
4	Прыжок в высоту с разбега. Подтягивание (тест). Понятие о физической культуре личности.	1	1	Научатся применять знания по технике подтягивания.	Научатся применять технику прыжка в высоту с разбега. Научатся правильно выполнять прыжки в высоту с разбега.	Научатся применять технику прыжка в высоту с разбега.		
5	Прыжок в длину с места (тест) Барьерный	1	1	Научатся судить о причинах своего	Научатся применять технику прыжка в длину с места, барьерного бега.	Научатся применять технику		

	бег. Преодоление препятствий. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.			успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Научатся применять правила безопасности при выполнении прыжка в длину с места, барьерного бега.	прыжка в длину с места, барьерного бега.		
6	Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча в цель. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	1		Научатся применять знания техники метания мяча.	Научатся описывать технику прыжка в высоту с разбега. Научатся слушать учителя во время освоения техники прыжка в высоту с разбега.	Научатся применять технику прыжка в высоту с разбега.		
7	Прыжок в высоту с разбега на результат. Игра в «Стритбол». Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	1		Научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Научатся описывать технику прыжка в высоту с разбега. Научатся оказывать поддержку сверстникам во время участия в спортивных состязаниях.	Научатся применять технику прыжка в высоту с разбега.		
8	Низкий старт. Повторный бег на 30; 60м. Прыжок в длину с разбега. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	1		Научатся преодолевать себя во время освоения прыжков в длину.	Научатся применять технику низкого старта. Научатся бесконфликтному соперничеству, научатся выражать поддержку друг другу во время бега.	Научатся применять технику низкого старта.		
9	Высокий, низкий старты. Бег на 30м (тест). Повторный бег на 60 и 100 м. Основные формы и виды физических упражнений.	1	1	Научатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Научатся отличать техники высокого и низкого старта. Научатся бесконфликтному соперничеству, научатся выражать поддержку друг другу во время бега.	Научатся применять технику высокого и низкого старта.		
10	Бег на 60 м на результат. (к). Прыжок в длину с разбега. Основные формы и виды	1		Научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Научатся описывать технику бега на 60 м. Научатся бесконфликтному соперничеству, научатся выражать поддержку друг другу во время бега.	Научатся применять технику бега на 60 м.		

	физических упражне- ний.							
11	Бег 500м на результат (к). Метание гранаты на дальность с разбега. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	1		Научатся преодоле- вать себя во время забегов.	Научатся описывать технику бега на 500 м. Научатся бесконфликтному соперничеству, научатся выражать поддержку друг другу во время бега.	Научатся приме- нять технику бега на 500 м.		
12	Бег на 100м на резуль- тат (к). Прыжок в длину с разбега. Осо- бенности урочных и вне-урочных форм за- нятий физически-ми упражнениями.	1		Научатся проявлять дисциплинирован- ность, управлять своими эмоциями во время выполнения прыжков.	Научатся применять технику бега на 100 м. Научатся бесконфликтному соперничеству, научатся выражать поддержку друг другу во время бега.	Научатся приме- нять технику на 100 м.		
13	Кросс. под-ка: Бег на 1000м на результат. Метание гранаты на дальность. Способы регулирования и кон- троля физических нагрузок во время за- нятий физическими упражнениями.	1	1	Научатся преодоле- вать себя во время кроссовых забегов.	Научатся применять технику бега на 1000 м, метания гранаты. Научатся бесконфликтному соперничеству, научатся выражать поддержку друг другу во время бега.	Научатся приме- нять технику бега на 1000 м, метания гра- наты.		
14	Прыжок в длину с раз- бега на результат. (к). Игра в мини футбол. Способы регулирова- ния и контроля физи- ческих нагрузок во время занятий физиче- скими упражнениями.	1	1	Научатся анализи- ровать причины сво- его успеха/неуспеха в процессе освоения техники прыжка в длину с разбега, про- являть упорство и трудолюбие.	Научатся применять технику прыжка в длину с разбега. Научатся оказывать поддержку сверстникам во время участия в спортивных состязаниях.	Научатся приме- нять технику прыжка в длину с разбега.		
15	Т. Б. на занятиях во- лейболом. Волейбол: Перемещения. Пере- дачи мяча во встреч- ных колоннах. Уч. игра. Формы и сред-	1		Научатся проявлять чувство товарище- ства и отзывчивости в процессе спортив- ных игр.	Научатся соблюдать правила спортивной игры. Научатся бесконфликтному соперни- честву, научатся выражать поддержку друг другу во время спортивной игры. Научатся выполнять прыжок в длину.	Научатся выпол- нять упражнений по передаче мяча во встреч- ных колоннах.		

	ства контроля индивидуальной физической деятельности.							
16	Волейбол: Перемещение. Верхняя (нижняя) подача мяча. Нападающий удар. Уч. игра. Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности.	1		Научатся сотрудничать во время спортивных игр.	Научатся осуществлять выбор наиболее эффективного поведения в процессе спортивной игры. Научатся организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время спортивных игр. Научатся настраиваться на командный характер спортивных игр.	Научатся выполнять упражнения для развития координационных способностей при отработке подачи мяча.		
17	Волейбол: Перемещение, передача мяча сверху двумя руками. Приём подачи, нападающий удар. Уч. игра; защита «углом вперёд». Основы организации двигательного режима.	1		Научатся активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно-сти.	Научатся применять технику передачи мяча сверху двумя руками. Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь при игре в команде.	Научатся применять технику передачи мяча сверху двумя руками, приема подачи, нападающего удара.		
18	Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками. Подача и приём мяча после подачи. Уч. игра с заданиями. Основы организации двигательного режима.	1		Научатся проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями во время игры.	Научатся осуществлять выбор наиболее эффективного поведения в процессе спортивной игры. Научатся концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся применять технику передачи мяча сверху двумя руками.		
19	Волейбол: Передача мяча стоя спиной по направлению. Приём подачи, защитные действия, блокирование. Уч. игра. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	1		Научатся сотрудничать во время спортивных игр.	Научатся бесконфликтно соперничать, выражать поддержку друг другу во время спортивной игры, ориентироваться на командный результат.	Научатся применять технику передачи мяча стоя спиной, приема подачи, защитных действий, блокирования.		
20	Волейбол: Передача мяча сверху, приём снизу. Одиночное блокирование. Приём отскокившего мяча от	1		Научатся активно включаться в общение со сверстниками	Научатся выбирать наиболее эффективное поведение в процессе спортивной игры, концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся применять технику передачи мяча сверху, приема снизу.		

	сетки. Уч. игра. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.			на принципах уважения и доброжелательности.				
21	Волейбол: Приём мяча одной рукой, нападающий удар, блок. Передача мяча сверху над собой. Уч. игра с заданием. Понятие телосложения и характеристика его типов.	1		Научатся проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями во время игры.	Научатся бесконфликтно соперничать, выражать поддержку друг другу во время спортивной игры, ориентироваться на командный результат.	Научатся применять технику передачи мяча.		
22	Волейбол: Передача мяча сверху (к). Приём мяча от сетки. Уч. игра; тактические действия в защите и нападении. Понятие телосложения и характеристика его типов.	1		Научатся сотрудничать во время спортивных игр.	Научатся выбирать наиболее эффективное поведение в процессе спортивной игры, концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся применять технику защиты и нападения.		
23	Волейбол: Приём подачи, передача на удар, нападающий удар, блок, страховка. Уч. игра; тактические действия. Способы регулирования массы тела человека.	1		Научатся активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Научатся бесконфликтно соперничать, выражать поддержку друг другу во время спортивной игры, ориентироваться на командный результат.	Научатся применять технику нападающего удара.		
24	Волейбол: Подача мяча(к). Нападающий удар, блок, страховка. Уч. игра. Способы регулирования массы тела человека.	1		Научатся проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями во время игры.	Научатся выбирать наиболее эффективное поведение в процессе спортивной игры, концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся применять технику нападающего удара, блокировки, страховки.		
25	Волейбол: Передача мяча снизу двумя руками над собой (к). Подача мяча и приём с подачи. Уч. игра с заданиями. Вредные при-	1		Научатся сотрудничать во время спортивных игр.	Научатся бесконфликтно соперничать, выражать поддержку друг другу во время спортивной игры, ориентироваться на командный результат.	Научатся применять технику подачи мяча и приема с подачи.		

	вычки и их профилактика средствами физической культуры.							
26	Волейбол: Нападающий удар, блок. Тактические действия. Уч. игра. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1		Научатся активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Научатся выбирать наиболее эффективное поведение в процессе спортивной игры, концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся применять технику нападающего удара, блокировки.		
27	Волейбол: Нападающий удар (к). Технические действия в защите. Игра. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1		Научатся проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями во время игры.	Научатся бесконфликтно соперничать, выражать поддержку друг другу во время спортивной игры, ориентироваться на командный результат.	Научатся применять технику защиты.		
28	Волейбол: Передачи и приемы мяча после передвижения. Игра. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1		Научатся сотрудничать во время спортивных игр.	Научатся организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время спортивных игр.	Научатся применять технику передачи и приема мяча после передвижения.		
29	Волейбол: Зачетная игра в волейбол. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1		Научатся анализировать причины своего успеха/неуспеха в общей игре	Научатся выбирать наиболее эффективное поведение в процессе спортивной игры, концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся применять технику игры в баскетбол.		
30	ОФП. Волейбол: Зачетная игра в волейбол. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1	1	Научатся анализировать причины успеха/неуспеха своей команды и команды противника.	Научатся организовывать и согласованно планировать свои действия во время спортивных игр, концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся применять технику игры в баскетбол.		
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение ранее изученных элементов. Гандбол.	1		Научатся проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями во время игры.	Научатся обеспечить бесконфликтное соперничество, выразить поддержку друг другу, оттачивать спортивное мастерство выполнения изученных элементов.	Научатся выполнять гимнастические упражнения.		

32	Комбинация из ранее изученных приемов. Лазание по канату. Гандбол.	1		Научатся сотрудничать во время спортивных игр.	Научатся оказать товарищескую поддержку при выполнении спортивных упражнений, оттачивать спортивное мастерство выполнения изученных элементов.	Научатся применять технику лазания по канату.		
33	Упражнения в равновесии. Наклоны вперед в положении сидя (тест). Элементы единоборств.	1	1	Научатся анализировать причины своего успеха/неуспеха и своих сверстников.	Научатся применять технику упражнений на равновесие. Научатся осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении спортивных упражнений. Научатся применять технику выполнения упражнений на равновесие.	Научатся применять технику выполнения упражнений на равновесие.		
34	Комбинация из 6-8 элементов. Лазание по канату. Элементы единоборств.	1	1	Научатся проявлять чувство товарищества и отзывчивости в процессе спортивных соревнований.	Научатся технике лазания по канату. Научатся работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль.	Научатся применять технику выполнения изученных элементов. Научатся лазать по канату.		
35	Висы и упоры: упражнения на перекладине. Упражнения в равновесии. Плавание.	1		Научатся проявлять своими эмоциями.	Научатся технике выполнения упражнений на перекладине. Научатся определять успешность выполнения упражнений на перекладине.	Научатся применять технику выполнения упражнений на перекладине.		
36	Висы и упоры: упражнения на перекладине и брусьях. Акробатика: комбинация из 6-8 элементов. (учет).	1	1	Научатся проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Научатся технике выполнения акробатических элементов. Научатся работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль.	Научатся применять технику выполнения упражнений на брусьях.		
37	Висы и упоры: упражнения на перекладине и брусьях. Упражнения в равновесии. Подтягивание (тест). Лазание по канату.	1	1	Научатся сотрудничать во время спортивных мероприятий.	Научатся технике упражнений на перекладине и брусьях, подтягивания. Научатся выражать поддержку сверстникам во время спортивных испытаний.	Научатся применять технику выполнения подтягивания.		
38	Висы и упоры: упражнения на перекладине (учет) и брусьях. Упражнения в равновесии (учет). Лазание по канату.	1	1	Научатся анализировать причины своего успеха/неуспеха и своих сверстников.	Научатся выражать поддержку сверстникам во время спортивных испытаний. Научатся работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль.	Научатся применять технику выполнения упражнений на перекладине и брусьях.		

	Висы и упоры: упражнения на брусьях (учет). Лазание по канату. Опорный прыжок.	1	1	Научатся проявлять чувство товарищества и отзывчивости в процессе спортивных соревнований.	Научатся технике выполнения опорного прыжка. Научатся определять успешность выполнения опорного прыжка.	Научатся применять технику выполнения опорного прыжка.		
39	Лазание по канату. Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа на полу (тест).	1	1	Научатся проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Научатся технике сгибания рук в упоре лежа на полу. Научатся выражать поддержку друг другу во время спортивных испытаний, бесконфликтно соперничать.	Научатся применять технику выполнения сгибания рук в упоре лежа на полу.		
40	Лазание по канату (учет). Опорный прыжок. Акробатика: произвольная комбинация.	1	1	Научатся сотрудничать во время спортивных мероприятий.	Научатся бесконфликтно соперничать, выражать поддержку друг другу, оттачивать спортивное мастерство выполнения изученных элементов.	Научатся применять технику выполнения произвольных гимнастических упражнений.		
41	Опорный прыжок (учет). Акробатика: произвольная комбинация 10 - 12 элементов.	1	1	Научатся анализировать причины своего успеха/неуспеха и сверстников.	Научатся выражать поддержку сверстникам во время спортивных испытаний. Научатся работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль.	Научатся применять технику выполнения опорного прыжка.		
42	Висы и упоры: брусья - комбинация. Как правильно тренироваться.	1		Научатся проявлять чувство товарищества и отзывчивости в процессе спортивных соревнований.	Научатся выражать поддержку друг другу, бесконфликтно соперничать, оттачивать спортивное мастерство выполнения изученных элементов.	Научатся применять технику выполнения произвольных гимнастических упражнений.		
43	Акробатика: произвольная комбинация – 10 - 12 элементов. Висы и упоры: брусья - комбинация. Прыжки через скакалку (тест)	1	1	Научатся управлять своими эмоциями.	Научатся выражать поддержку сверстникам во время спортивных испытаний. Научатся работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль.	Научатся применять технику выполнения прыжков через скакалку.		
44	Акробатика: произвольная комбинация – 10 - 12 элементов. (учет). Висы и упоры: брусья - комбинация.	1	1	Научатся сотрудничать во время спортивных мероприятий.	Научатся выражать поддержку друг другу, бесконфликтно соперничать, оттачивать спортивное мастерство выполнения изученных элементов.	Научатся применять технику выполнения произвольных гимнастических упражнений.		

45	Висы и упоры: брусья – комбинация. (учет) О.Р.У. на силу, гибкость.	1	1	Научатся анализировать причины своего успеха/неуспеха и сверстников.	Научатся выражать поддержку сверстникам во время спортивных испытаний. Научатся работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль.	Научатся применять технику выполнения произвольных гимнастических упражнений на брусьях.		
46	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Приседания. Как правильно тренироваться.	1		Научатся проявлять чувство товарищества и отзывчивости в процессе спортивных соревнований.	Научатся выражать поддержку друг другу, бесконфликтно соперничать, оттачивать спортивное мастерство выполнения изученных элементов.	Научатся применять технику преодоления гимнастической полосы препятствий.		
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Приседания (тест)	1	1	Научатся оказывать товарищескую поддержку во время спортивных мероприятий.	Научатся технике преодоления гимнастической полосы препятствий. Научатся выражать поддержку друг другу во время спортивных испытаний.	Научатся применять технику выполнения приседаний.		
48	О.Ф.П. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях [юноши] (тест).	1	1	Научатся анализировать причины своего успеха/неуспеха и сверстников.	Научатся выражать поддержку сверстникам во время спортивных испытаний, работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль.	Научатся применять технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях (юноши).		
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход.	1		Научатся организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременного двушажного хода.	Научатся использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Научатся применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Научатся взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Научатся применять технику одновременного двушажного хода.		
50	Одновременный двухшажный ход.	1		Научатся самостоятельно находить информацию по новому учебному материалу.	Научатся ставить новые задачи, планировать и регулировать свою деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Научатся технике одновременного бесшажного хода.		
51	Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1						
52	Переход с одного хода на другой.	1				Научатся выявлять и устранять		

53	Одновременный одношажный ход. Игра «Гонки с выбыванием»	1		Научатся самостоятельно находить информацию по новому учебному материалу	Научатся ставить новые задачи, планировать и регулировать свою деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	типичные ошибки в технике подъема.		
54	Повороты на месте махом. Одновременный бесшажный ход.	1		Научатся основным правилам безопасного образа жизни.	Научатся добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Научатся кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Научатся технике выполнения поворотов на месте махом.		
55	Одновременный бесшажный ход.	1		Научатся оказывать помощь и сочувствие другим людям.	Научатся добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Научатся технике выполнения одновременного бесшажного хода.		
56	Преодоление контр уклонов.	1		Научатся анализировать причины своего успеха/неуспеха и сверстников.	Научатся кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Научатся технике преодоления контр уклонов.		
57	Торможение и поворот «плугом».	1		Научатся организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременного двушажного хода.	Научатся добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Научатся кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Научатся технике торможения и поворота «плугом».		
58	Повороты со спусков вправо-влево.	1		Научатся самостоятельно находить информацию по новому учебному материалу.		Научатся технике выполнения поворота со спусков.		
59	Спуски и подъемы	1		Научатся основным правилам безопасного образа жизни.		Научатся технике выполнения спуска и подъема.		

60	Прохождение дистанции 2 -3 км. Со сменой ходов.	1		Научатся анализировать причины своего успеха/неуспеха и сверстников.		Научатся технике выполнения лыжных ходов.		
61	Коньковый ход.	1		Научатся организовывать учебное взаимодействие в группе.	Научатся добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Научатся кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плу-гом».	Научатся распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.		
62	Техника выполнения конькового хода.	1	1	Научатся самостоятельно находить информацию по новому учебному материалу.	Научатся самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Научатся кататься на лыжах, применяя различные ходы.	Научатся технике выполнения лыжных ходов.		
63	Т.Б. на занятиях баскетболом. Перемещения, остановки. Ведение мяча. Броски мяча. Взаимодействие нападающих игроков. Игра. Утренняя гимнастика.	1		Научатся анализировать установки на безопасный образ жизни.	Научатся осуществить выбор наиболее эффективного поведения в процессе спортивной игры. Научатся организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время спортивных игр, концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся технике ведения мяча.		
64	Баскетбол: Броски мяча с точек. Дистанционные броски. Передачи мяча с места. Учебная игра ; взаимодействие двух игроков. Координационные способности.	1		Научатся проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями во время игры.	Научатся осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при игре в команде.	Научатся технике передачи мяча с места.		
65	Баскетбол: Передачи мяча одной и двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Учебная игра;	1		Научатся сотрудничать во время спортивных игр.	Научатся осуществлять выбор наиболее эффективного поведения в процессе спортивной игры, концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся технике ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.		

	зональная защита 2-3. Ритмическая гимнастика для девушек.							
66	Баскетбол: Передачи мяча одной рукой от плеча. Дистанционные броски. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра. Атлетическая гимнастика для юношей.	1		Научатся проводить анализ причин своего успеха/неуспеха в общей игре.	Научатся выражать поддержку друг другу во время спортивной игры, бесконфликтно соперничать, ориентироваться на командный результат.	Научатся технике дистанционных бросков.		
67	Баскетбол: Передачи мяча одной и двумя руками снизу и сбоку. Бросок после бега и ловли мяча. Учебная игра; переход от нападения к защите.	1		Научатся активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Научатся осуществлять выбор наиболее эффективного поведения в процессе спортивной игры, концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся технике передачи мяча одной и двумя руками снизу и сбоку.		
68	Баскетбол: Броски мяча с точек и в движении. Выбивание, перехват мяча. Ведение мяча с различным отскоком. Игра по заданиям.	1		Научатся проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями во время игры.	Научатся выражать поддержку друг другу во время спортивной игры, бесконфликтно соперничать, ориентироваться на командный результат.	Научатся технике бросков мяча с точек и в движении, выбивания, перехвата мяча.		
69	Баскетбол: Перемещения и технические приемы нападения. Штрафные броски. Учебная игра; зональная система защиты 2-3, 2-1-2.	1		Научатся сотрудничать во время спортивных игр.	Научатся осуществлять выбор наиболее эффективного поведения в процессе спортивной игры, концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся технике перемещения и технических приемов нападения.		
70	Баскетбол: Передачи мяча в движении. Штрафные броски. Бросок мяча в движении после ловли мяча. Учебная игра; командное нападение против зональной защиты 2-1-2.	1		Научатся анализировать причины своего успеха/неуспеха в общей игре.	Научатся выражать поддержку друг другу во время спортивной игры, бесконфликтно соперничать, ориентироваться на командный результат.	Научатся технике выполнения штрафных бросков.		

71	Баскетбол: Ловля и передача мяча (к). Штрафные броски. Учебная игра; смена систем защиты в процессе игры.	1		Научатся активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Научатся осуществлять выбор наиболее эффективного поведения в процессе спортивной игры, концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся технике выполнения защиты в процессе игры.		
72	Баскетбол: Штрафные броски (к). Встречные передачи. Броски мяча в движении. Учебная игра; зонная система защиты 2-3, 2-1-2.	1		Научатся проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями во время игры.	Научатся выражать поддержку друг другу во время спортивной игры, бесконфликтно соперничать, ориентироваться на командный результат.	Научатся технике выполнения штрафных бросков, встречных передач.		
73	Баскетбол: Броски мяча в движении (к). Ведение и передачи мяча с тактической направленностью. Учебная игра; переход от защиты в нападение.	1		Научатся сотрудничать во время спортивных игр.	Научатся осуществлять выбор наиболее эффективного поведения в процессе спортивной игры, концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся технике ведения и передачи мяча с тактической направленностью.		
74	Баскетбол: Развитие двигательных качеств в передачах, ведении, бросках мяча в движении. Учебная игра в баскетбол.	1		Научатся анализировать причины своего успеха/неуспеха в общей игре.	Научатся технике передачи мяча с места. Научатся осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при игре в команде.	Научатся технике выполнения броска мяча в движении.		
75	Баскетбол: быстрый прорыв, зонная защита.	1		Научатся включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Научатся выражать поддержку друг другу во время спортивной игры, бесконфликтно соперничать, ориентироваться на командный результат.	Научатся технике выполнения быстрого прорыва, зонной защиты.		
76	Баскетбол: Встречные передачи. Броски мяча в движении. Учебная игра.	1		Научатся проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями во время игры.	Научатся осуществлять выбор наиболее эффективного поведения в процессе спортивной игры, организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время спортивных игр, концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся технике выполнения встречной передачи.		

77	Баскетбол: Ведение и передачи мяча с тактической направленностью. Игра.	1		Научатся сотрудничать со сверстниками во время спортивных игр.	Научатся технике передачи мяча с места. Научатся осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при игре в команде.	Научатся технике ведения и передачи мяча с тактической направленностью		
78	Баскетбол: Зачетная игра в баскетбол.	1		Научатся анализировать причины своего успеха/неуспеха в общей игре.	Научатся осуществлять выбор наиболее эффективного поведения в процессе спортивной игры, концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся технике приемов игры в баскетбол.		
79	О.Ф.П. Игра в баскетбол.	1	1	Научатся поддерживать спортивный настрой на командную победу в игре.	Научатся концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся технике выполнения приемов игры в баскетбол.		
80	Низкий старт. Челночный бег 3x10м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Роликовые коньки.	1		Научатся применять на практике технику челночного бега.	Научатся применять технику челночного бега. Научатся выражать поддержку друг другу во время прыжков в высоту, бесконфликтно соперничать.	Научатся технике челночного бега.		
81	Челночный бег 3x10м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Оздоровительный бег.	1		Научатся применять на практике технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Научатся владеть техникой прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Научатся выражать поддержку друг другу во время бега.	Научатся технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».		
82	Смешанное передвижение. Барьерный бег. Дартс.	1		Научатся применять на практике технику барьерного бега.	Научатся технике барьерного бега. Научатся выражать поддержку друг другу во время барьерного бега, бесконфликтно соперничать.	Научатся технике барьерного бега.		
83	Челночный бег 3x10м.(тест). Прыжок в высоту с разбега. Аэробика.	1	1	Научатся применять на практике технику челночного бега.	Научатся технике челночного бега. Научатся выражать поддержку друг другу во время барьерного бега, бесконфликтно соперничать.	Научатся технике челночного бега.		
84	Низкий старт. Стартовый разгон.	1		Научатся применять на практике технику спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Научатся технике бега с ускорением. Научатся выражать поддержку друг другу во время барьерного бега, бесконфликтно соперничать. Научатся определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Научатся технике спринтерского бега.		

85	Низкий старт. Бег по дистанции.	1		Научатся анализировать причины своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Научатся технике бега с низкого старта. Научатся слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Научатся соблюдать правила безопасности. Научатся следить за правильностью выполнения техники низкого старта.	Научатся технике бега с низкого старта.		
86	Низкий старт. Финальное усилие.	1		Научатся анализировать причины своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Научатся технике бега с низкого старта. Научатся слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Научатся соблюдать правила безопасности. Научатся следить за правильностью выполнения техники финального усилия.	Научатся технике финального усилия.		
87	Эстафетный бег.	1		Научатся применять на практике технику эстафетного бега для достижения наилучшего результата в беге.	Научатся технике эстафетного бега. Научатся выражать поддержку друг другу во время бега, бесконфликтно соперничать. Научатся преодолевать себя во время освоения эстафетного бега, проявлять волевые усилия при освоении бега.	Научатся технике эстафетного бега.		
88	Метание мяча на дальность.	1		Научатся применять на практике технику метания мяча, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Научатся определять цель физического упражнения с помощью учителя. Научатся эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.	Научатся технике метания мяча.		
89	Метание мяча в цель.	1		Научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Научатся находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуре. Научатся организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками.	Научатся технике метания мяча в цель.		

					Научатся объяснять влияние легкоатлетических упражнений на организм.			
90	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1		Научатся преодолевать себя во время освоения прыжков в длину.	Научатся применять технику прыжков в длину. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при выборе тактики подготовки к прыжкам. Научатся самостоятельно формулировать цель освоения прыжков в длину.	Научатся технике прыжка в длину.		
91	Прыжок в длину с разбега.	1		Научатся проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями во время выполнения прыжков.	Научатся применять технику прыжка в длину. Научатся осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при прыжках в длину. Научатся определять цель овладения техникой выполнения прыжков.	Научатся технике прыжка в длину с разбега.		
92	Учет по технике прыжка в длину с разбега.	1	1	Научатся управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Научатся технике прыжков в длину. Научатся работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль, определять успешность выполнения прыжков.	Научатся выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
93	Прыжок в высоту.	1		Научатся проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Научатся технике прыжка в высоту. Научатся осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Научатся определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	Научатся технике прыжка в высоту.		
94	Т.Б. на занятиях футболом. Перемещения, остановки. Ведение мяча. Игра.	1		Научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении техники ведения мяча.	Научатся объяснять и соблюдать правила и технику игры.	Научатся технике перемещений и остановок.		
95	Футбол. Перемещения, остановки. Ведение мяча. Взаимодействие игроков. Игра.	1		Научатся проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата.	Научатся организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время спортивных игр.	Научатся технике ведения мяча.		

96	Футбол. Перемещение игрока. Игра.	1		Научатся поднять командное настроение.	Научатся взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, обосновывать правильность или ошибочность выполненного действия. Научатся сотрудничать со сверстниками и взрослыми в игре.	Научатся командной тактике игры.		
97	Футбол. Развитие скоростной выносливости.	1		Научатся проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата.	Научатся называть простые и знакомые физические упражнения для развития скоростной выносливости.	Научатся выполнять упражнения для развития скоростной выносливости.		
98	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.	1		Научатся проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата.	Научатся осуществить выбор наиболее эффективного поведения в процессе спортивной игры, организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время спортивных игр.	Научатся технике удара по катящемуся мячу внутренней частью стопы.		
99	Футбол. Передачи мяча. Удары по мячу.	1		Научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Научатся обосновать правильность или ошибочность выполненного действия, обосновывать технику защиты. Научатся понимать и применять правила сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.	Научатся технике передачи мяча.		
100	Футбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		Научатся проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата.	Научатся осуществлять выбор наиболее эффективного поведения в процессе спортивной игры, организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время спортивных игр, концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся технике ведения мяча с изменением направления и скорости.		
101	Футбол. Взаимодействие игроков при защите. Игра.	1	1	Научатся поднять командное настроение в выполнении комбинаций.	Научатся применению техники передачи мяча с места. Научатся осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при игре в команде.	Научатся технике защиты.		
102	Т.Б. во время летних каникул. Игра.	1		Научатся проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата.	Научатся концентрироваться на командный характер спортивных игр.	Научатся командной тактике игры.		
ИТОГО		102	25					