

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

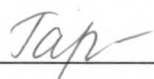
Министерство образования и науки Республики Башкортостан

МКУ Отдел образования Администрации МР Кигинский район РБ

МОБУ СОШ №2 с. Верхние Киги МР Кигинский район РБ

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ МОБУ
СОШ № 2 с. Верхние Киги
МР Кигинский район РБ



Гарифуллин А.Г.
Протокол № 7 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР МОБУ СОШ
№ 2 с. Верхние Киги МР
Кигинский район РБ



Мирхажева О.И.
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ СОШ № 2
с. Верхние Киги МР
Кигинский район РБ



Казыханов Р.Ф.
Приказ № 328 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

с. Верхние Киги 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре создана в соответствии с требованиями в соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся, на основе Примерной образовательной программы общего образования и авторской программы В. И. Лях, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации .

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер: двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у учащихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

РАБОЧИЙ ПЛАН СОСТАВЛЕН С УЧЕТОМ СЛЕДУЮЩИХ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 02.07.2013г.);
2. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 01.02.2012);
3. Национальная доктрина образования Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;
4. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235;
5. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. № 163-р;
6. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06- 499;
7. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р.;
8. Примерная программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2021).

ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10 классов

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- 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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические умения и навыки, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным

содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем. В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

В «Тематическом планировании» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания

учебного курса.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников). Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи. В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков. Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

3. Планируемые результаты.

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.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении 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 со-хранять 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.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(10 классы) при 2-х часовом обучении

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части-**базовую и вариативную**.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*).

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал **по баскетболу или волейболу** и обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Для прохождения **теоретических сведений** можно выделить время как в процесса уроков, так и отдельно один час в четверти.

Таблица №2

№ п\п	Виды программного материала	Количество часов
		11 (юноши.)
1.	Базовая часть	42
1.1	Основы знаний о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности при изучении разделов программы	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол или	10

	баскетбол)	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	21
2.1	Баскетбол (баскетбол или волейбол)	21
2.2	Кроссовая подготовка	10
	Итого	70

*Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы (см. Комплексная программа физического воспитания. В.И.Ляха), разрабатывает и определяет учитель по согласованию с администрацией школы.

Уровень развития физической культуры учащихся оканчивающих среднюю школу.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.

Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССОВ

Таблица №3

НОРМАТИВЫ			10 класс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м (сек)	м	13.5	14.0	14.5
		д	17.0	17.5	18.0
2.	Бег 2000 м (мин-сек)	м	-	-	-
		д	10.30	11.30	12.00
3.	Бег 3000 м (мин-сек)	м	13.50	14.50	15.30
		д	-	-	-
4.	«Челночный бег 3 x 10 м	м	7.3	8.0	8.2

	(сек) (5 х20 м -11 класс)	д	8.4	9.3	9.7
5.	Прыжок в длину с места (см)	м	220	210	200
		д	200	190	180
6.	Прыжок в длину с разбега (м)	м	4.40	4.20	4.00
		д	4.00	3.70	3.40
7.	Прыжок в высоту способом «Перешагивания» (см)	м	130	125	120
		д	115	110	105
8.	Прыжок через скакалку (кол-во раз)	м	140	130	105
		д	145	135	110
9.	Отжимание (кол-во раз)	м	30	26	22
		д	24	20	17
10.	Подтягивание в висе (юн.), подтягивание в висе лежа (дев.) (кол-во раз)	м	11	9	7
		д	16	13	9
11.	Лазание по канату (6 м) (сек)	м	11	13	15
12.	Метание гранаты 700г(юн.) 500г (дев) на дальность (м)	м	32	28	26
		д	22	18	16
13.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз\ мин)	м	47	45	42
		д	42	40	37
14.	Подъем ног из положения виса на гимнастической стенке	м	21	18	15
		д	18	16	13
15.	Удержание ног под углом 90 0 на гимнастической стенке (сек)	м	15	13	11
		д	14	12	10
16.	Приседание (кол-во раз за минуту)	м	56	54	52
		д	54	52	50
17.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	14	12	10
		д	13	11	9
18.	Наклон вперед из положения стоя, см	м	13	8	6
		д	16	9	7

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА НА ЗАНЯТИЯХ

Важной особенностью образовательного процесса в средней 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 таблице «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании школы учащийся сдает дифференцированный зачет

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию.

При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий.

Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей учащихся.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физических упражнений.

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре (теория), умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы

организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

В 10 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

Учитывая, что к 11 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10-11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм

Таблица №4

Основная направленность	10 классы
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Гандбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника 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
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
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

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии.

Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Таблица №5

Основная направленность	10 класс
	Юноши
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через кося в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот бо- ком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	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. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными

	мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

В 10 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 (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания колья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на координационные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 класс
	Юноши
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег
На совершенствование техники для длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 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 (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 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
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
На развитие координационных способностей	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 и. п. в цель и на дальность обеими руками
На знания о физической культуре	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 и метанием.

	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№	Раздел, тема урока (тип урока)	Кол-во часов	Планируемые результаты			Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Дата план	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Предметные	Метапредметные	Личностные			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Легкая атлетика. Спринтерский и эстафетный	17	Знать какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как правильно выполнять низкий старт и знать технику бега на короткие дистанции. Историю легкой	П. Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов в легкой атлетике. Формируем умение выполнять основные признаки сравнения выполнения Учебной Задачи. К. Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий. Развиваем умение	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ	Инструктаж по технике безопасности. История легкой атлетики. Бег с изменением длины и частоты шага. ОРУ для спринтеров. Демонстрация техники низкого старта, стартового разгона, бега по	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
---	---	----	---	---	---	--	---

	бег Комбинирован ный		атлетики.	выразить свою мысль по поводу освоения техники спринтерского бега одноклассниками. Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	жизни	дистанции. Развитие скоростных способностей.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Легкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Подготовка к ГТО. Комплексный		Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, самостоятельност и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Равномерный бег 5-7 минут. Техника стартового разгона и бега по дистанции. Низкий старт с преследованием на дистанции 20 м, ускорения до 30-40 метров. Беговые упражнения, встречные эстафеты. Развитие физических качеств. Олимпийские игры: история возникновения.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3	Легкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Подготовка к ГТО. Комплексный		Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Равномерный бег 5-7 минут. Техника стартового разгона и бега по дистанции. Низкий старт с преследованием на дистанции 20 м, ускорения до 30-40 метров. Беговые упражнения, встречные эстафеты. Развитие физических качеств. Олимпийские игры: история возникновения.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Легкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Сдача норматива в челночном беге 3x10м		Знать, как проходит сдача норматива в челночном беге 3x10м., знать как технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.	П. Проходить тестирование в челночном беге на 3x10 метров; К. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Закрепление беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3x10м. М:7,7-8,0-8,6; Д: 8,5-9,3-9,7. Развитие физических качеств	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Легкая атлетика. Спринтерский		Знать технику низкого старта, распределения сил	П. технически правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с	Развитие мотивов учебной деятельности и	Равномерный бег. Низкий старт, ускорения до 50-60	

	и эстафетный бег. Подготовка к ГТО.		во время спринтерского бега ; правильно выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); Правильная передача эстафетной палочки.	максимальной скоростью до 60 м К. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе Р. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель..	личный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	метров. Беговые упражнения, встречные эстафеты. Развитие физических качеств.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Легкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Подготовка к ГТО. Тестирование бега на 30м. Комплексный		Знать, как проходит тестирование бега на 30 метров, знать как технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.	П. Проходить тестирование бега на 30 метров; К. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию	Развитие мотивов учебной деятельности и личный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Закрепление беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м(М: 4,8-5,0-5,3; Д: 5,1-5,3-5,7). Развитие физических качеств.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча		Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения;	П. Правильно выполнять движения при прыжке; при метании мяча; прыгать в высоту с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать,	Развитие мотивов учебной деятельности и личный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование	Равномерный бег до 10 мин. Разбег в прыжках в высоту, отталкивание, перешагивание через планку. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Изучение нового материала		технически правильно отталкиваться и приземляться. Описывать технику метания мяча, выполнять технически правильно все действия при метании.	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	установки на безопасный, здоровый образ жизни			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча Изучение нового материала		Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Описывать технику метания мяча, выполнять технически правильно все действия при метании.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; при метании мяча; прыгать в высоту с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Равномерный бег до 10 мин. Разбег в прыжках в высоту, отталкивание, перешагивание через планку. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Легкая атлетика. Прыжок в высоту		Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в высоту с разбега. К. с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный	Разучивание разминки для прыгунов повторение техники прыжка в		

	способом «перешагивание». Подготовка к ГТО.		прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации . Р. контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	высоту , повторение спортивной игры «Гандбол»		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. Подготовка к ГТО. Комплексный		Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ	Равномерный бег до 10-12 мин. ОРУ. Бег в гору. Развитие выносливости. Игра «Мини-футбол»		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Легкая атлетика. Бег по пересеченной		Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. К. использовать общие приемы решения	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный	Равномерный бег до 10-12 мин. ОРУ. Бег в гору. Развитие выносливости.		

	местности. Подготовка к ГТО. Комплексный		упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности Комплексный		Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ	Равномерный бег до 10-12 мин. ОРУ. Бег в гору. Развитие выносливости. Игра «Русская лапта»	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

				способы достижения результата				
13	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности-сдача норматива 2000м –ГТО. Учетный		Знать, как проходит урок по сдаче норматива на 1500м, 1000 м. Уметь распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Сдачу норматив на среднюю дистанцию, правильно выполнять движения при ходьбе и беге. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ	Равномерный бег до 10-12 мин. ОРУ в парах с сопротивлением. Специально-беговые упражнения. Сдача зачетного норматива (Юн: 9.20-10.00-11.00 Д: 10.20 - 12.00-13.00). Развитие выносливости. Подвижные игры.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Спортивные игры. Баскетбол Комплексный	10	Знать технику броска мяча сверху, уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Видеть ошибку и исправлять ее по	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

				указанию взрослого, сохранять заданную цель.		отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		
15	Спортивные игры. Баскетбол Комплексный		Знать технику броска мяча сверху, уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Спортивные игры. Баскетбол Комплексный		Знать технику броска мяча сверху, уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Видеть	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

				ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.		разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		
17	Спортивные игры. Баскетбол Совершенствование ЗУН		Освоить упрощенную игру в мини-баскетбол на совершенствование технических приемов, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игры .		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Спортивные игры. Баскетбол . Сдача тестирования: прыжки через скакалку. Совершенствование ЗУН		Освоить упрощенную игру в мини-баскетбол на совершенствование технических приемов, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

			пространстве. Знать, как проходит тестирование прыжка на скакалке за 1 минуту.	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке за 1 минуту: юн-120-110-100; д-120-110-100. Правила игры .		
19	Спортивные игры. Баскетбол Совершенствование ЗУН		Освоить игру в баскетбол на совершенствование технических приемов, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игры .		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Спортивные игры. Баскетбол Комплексный		Знать технику броска мяча сверху, уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

				контроль в совместной деятельности. Р. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	ситуациях и условиях.	защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		
21	Спортивные игры. Баскетбол (сдача норматива: оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в прыжке) Учетный		Знать, как проходит урок по сдаче норматива в баскетболе, освоить игру в баскетбол на совершенствование технических приемов.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Сдача зачетного норматива. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Спортивные игры. Баскетбол Комплексный		Знать технику броска мяча сверху, уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

				контроль в совместной деятельности. Р. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	ситуациях и условиях.	защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		
23	Спортивные игры. Баскетбол Комплексный		Знать технику броска мяча сверху, уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Гимнастика. Акробатика. Изучение нового материала		Знать технику выполнения акробатических элементов – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими	П. Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно акробатические элементы раздельно и в комбинации .	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой, воспитывают в себе дисциплинированно	Тб на уроках гимнастики. ОРУ. Из упора присев стойка на руках и голове (юноши). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие		

			упражнениями.	К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.	сть.	координационных способностей		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Гимнастика. Акробатика. Совершенствование ЗУН		Знать технику выполнения акробатических элементов – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями.	П. Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно, акробатические элементы отдельно и в комбинации. К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой, воспитывают в себе дисциплинированность.	Тб на уроках гимнастики. ОРУ. Из упора присев стойка на руках и голове (юноши). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Гимнастика. Акробатика-сдача акробатической комбинации. Строевые упражнения. Учетный		Знать, как проходит урок по сдаче акробатической комбинации, знать правила игры в волейбол.	П. Уметь выполнять строевые команды, знать, как проходит урок по сдаче акробатической комбинации. К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. Самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных спорных ситуациях.	Повторение разминки с гимнастическими мячами, строевые упражнения, сдача разучиваемой акробатической комбинации. Спортивная игра «Волейбол».		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Висы. Упоры. Изучение нового материала		Правильно выполнять висы и упоры для укрепления брюшного пресса;	П. Уметь выполнять висы, упоры, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки. Упражнения для восстановления		

			характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.	свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	установки на безопасный, здоровый образ жизни.	дыхания и на внимание. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подтягивание в висе, подъем переворотом силой (юноши). Подъем переворотом махом (девушки). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Висы. Упоры. Комплексный		Правильно выполнять висы и упоры для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.	П. Уметь выполнять висы, упоры, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки. Упражнения для восстановления дыхания и на внимание. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подтягивание в висе, подъем переворотом силой (юноши). Подъем переворотом махом (девушки). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Висы. Упоры. Сдача норматива по подтягиванию. Подготовка к ГТО. Учётный		Знать ,как проходит урок по сдаче норматива по подтягиванию из виса на перекладине.	П Сдать норматив по подтягиванию, подъёму переворотов, упоры, упражнения из различных упоров. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягивание Юноши 11-9-6; Девушки 20-15-10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Опорный прыжок, Упражнения в равновесии (прикладные упражнения)		Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь технически правильно выполнять опорный прыжок через козла. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении ОРУ с гимнастическими палками. Обучение		

	Изучение нового материала			задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	культуры	технике опорного прыжка (ноги врозь в длину через козла, ноги врозь в ширину через козла). Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей, гибкости, силы. Ходьба приставными шагами по гимнастическому бревну, упражнения в равновесии.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Опорный прыжок, Упражнения в равновесии (прикладные упражнения) Комплексный		Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь технически правильно выполнять опорный прыжок через козла. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении ОРУ с гимнастическими палками. Закрепление техники опорного прыжка (ноги врозь в длину через козла, ноги врозь в ширину через козла). Развитие координационных способностей, гибкости, силы. Ходьба приставными шагами по гимнастическому бревну, упражнения в равновесии.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Сдача норматива- техника выполнения опорного прыжка. Тест-сгибание и разгибание рук. Учётный		Выполнять контрольное упражнение-отжимание от пола, опорный прыжок.	П. Уметь технически правильно выполнять опорный прыжок через козла, отжимание от пола. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении ОРУ с гимнастическими палками. Сдача норматива по выполнению опорного прыжка (ноги врозь в длину через козла, ноги врозь в ширину через козла). Развитие координационных		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						способностей, гибкости, силы. Сдача теста-отжимание от пола (Юн.:25-23-20;)		
33	Баскетбол Совершенствование ЗУН		Освоить игру в баскетбол, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игры в баскетбол. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Разминка с баскетбольными мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Баскетбол Совершенствование ЗУН		Освоить игру в баскетбол, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игры в баскетбол. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Разминка с баскетбольными мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Баскетбол Совершенствование ЗУН		Освоить игру в баскетбол, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игры в баскетбол. К. осуществлять взаимный контроль в	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	Разминка с баскетбольными мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и		

				совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	общие интересы.	бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Баскетбол. Сдача тестирования по подниманию туловища за 30 секунд. Совершенствование ЗУН		Освоить игру в баскетбол, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игры в баскетбол. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Разминка с баскетбольными мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Сдача тестирования (Юн.:25-20-15 Дев.:20-17-13) Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Баскетбол Совершенствование ЗУН		Освоить игру в баскетбол, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игры в баскетбол. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Разминка с баскетбольными мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.		
38	Баскетбол , тест-прыжки на скакалке за 1 минуту Совершенствование ЗУН		Знать, как проходит тест по прыжкам на скакалке. Освоить игру в баскетбол, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игры в баскетбол. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Разминка с баскетбольными мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола. Сдача теста-прыжки на скакалке за 1 минуту (Ю:120-110-100; Д:120-105-90) Развитие координационных способностей.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Спортивные единоборства . Национальная башкирская борьба. Комплексный	2	Освоить приемы самообороны и защиты. Правила соревнований в единоборствах. Правила судейства в единоборствах.	П. Уметь выполнять приемы самообороны, страховку. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	ТБ на при выполнении приемов самообороны. Страховка и самостраховка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Приемы самообороны, правила соревнований и судейство в единоборствах. Виды единоборств.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Вводный. Значение лыжной подготовки. Комплексный	20	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования	П. Уметь правильно передвигаться на лыжах. К. Управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию.	Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Ознакомление с требованиями программы по лыжной подготовке. История лыжного вида спорта.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

			спортивинвентаря.					
41	Лыжная подготовка: техника конькового стиля передвижения на лыжах, попеременного и одновременного лыжных ходов. Совершенствование ЗУН		Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, конькового стиля передвижения на лыжах, как распределять силы на дистанции 3000 м.	П. Знать правила передвижения на лыжах, технику попеременного и одновременного лыжных ходов, технику спуска и подъема. К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов на лыжной трассе; совершенствование конькового хода. Эстафеты, развитие выносливости на дистанции 3000 м. История биатлонного вида спорта		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Лыжная подготовка: техника конькового стиля передвижения на лыжах, попеременного и одновременного лыжных ходов. Совершенствование ЗУН		Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, конькового стиля передвижения на лыжах, как распределять силы на дистанции 3000 м.	П. Знать правила передвижения на лыжах, технику попеременного и одновременного лыжных ходов, технику спуска и подъема. К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов на лыжной трассе; совершенствование конькового хода. Эстафеты, развитие выносливости на дистанции 3000 м. История биатлонного вида спорта		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

43	Лыжная подготовка: техника конькового стиля передвижения на лыжах, попеременного и одновременного лыжных ходов. Совершенствование ЗУН		Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, конькового стиля передвижения на лыжах, как распределять силы на дистанции 3000 м.	П. Знать правила передвижения на лыжах, технику попеременного и одновременного лыжных ходов, технику спуска и подъема. К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов на лыжной трассе; совершенствование конькового хода. Эстафеты, развитие выносливости на дистанции 3000 м. История биатлонного вида спорта	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Лыжная подготовка: техника конькового и классического стиля передвижения на лыжах, подъемов и спусков на склонах. Подготовка к ГТО. Совершенствование ЗУН		Знать технику изученных лыжных ходов, уметь правильно переходить из одного хода в другой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Комплекс ОРУ с изменением темпа движений. Совершенствование одновременного бесшажного хода, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление неровностей поверхности, подъем «елочкой». Совершенствование конькового стиля передвижения. Температурный режим.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Лыжная подготовка: сдача норматива-оценка техники		Проявлять скоростно-силовые качества при прохождении дистанции 2-3 км. Сдать норматив по	П. Знать, как проходит урок по сдаче норматива по оценке техники лыжных ходов. Осмысление техники выполнения разучиваемых	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Прохождение разминочного круга 500 м. Ускорения на подъем длиной 30-60 м, развитие скоростно-силовых	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	выполнения лыжных ходов. Учетный		технике конькового и классического стиля передвижений на лыжах. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	основе представлений о нравственных нормах.	качеств. Сдача норматива-оценка техники выполнения лыжных ходов. Эстафеты.		
46	Лыжная подготовка: Техника четырехшажного хода. Техника спусков. Подъемов, поворотов, торможений Изучение нового материала		Освоить технику четырехшажного хода передвижения на лыжах, знать технику спусков, подъемов, поворотов и торможений.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Комплекс ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног и туловища. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов, спуск с горы в основной и низкой стойке, подъем «лесенкой», поворот упором двумя лыжами. Торможение «плугом» и «упором». Техника четырехшажного хода.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Лыжная подготовка: Техника четырехшажного хода. Техника		Освоить технику четырехшажного хода передвижения на лыжах, знать технику спусков, подъемов,	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Комплекс ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног и туловища. Совершенствование ранее изученных		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	спусков. Подъемов, поворотов, торможений Комплексный		поворотов и торможений.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	лыжных ходов, спуск с горы в основной и низкой стойке, подъем «лесенкой», поворот упором двумя лыжами. Торможение «плугом» и «упором». Техника четырёхшажного хода.		
48	Лыжная подготовка: совершенствование лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений. Совершенствование ЗУН		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	ОРУ в парах. Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 4 км. Эстафеты. Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки. Первая помощь при обморожениях		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Лыжная подготовка: сдача норматива-спуск в основной стойке и подъем «елочкой». Техника поворотов и		Уметь технически правильно выполнить норматив по подъему, спуску, повороту и торможению. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными	П. Знать, как проходит урок по сдаче норматива по лыжной подготовке. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	ОРУ. Совершенствование ранее изученных ходов. Сдача норматива-спуски и подъемы; повороты и торможения. Развитие выносливости на дистанции 4-5 км. Закаливание организма в зимнее время года.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	торможений. Учетный		способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.				
50	Лыжная подготовка: повторение ранее пройденного материала. Подготовка к ГТО. Совершенствование ЗУН		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	ОРУ. Прохождение дистанции на выносливость 3-5 км с использованием всех ранее изученных технических приемов по лыжной подготовке. Эстафеты. Упражнения на внимание и восстановление. Дневник самоконтроля.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Лыжная подготовка: сдача норматива на дистанции 2 км (нормы ГТО). Учетный		Проявлять выносливость при прохождении зачетной дистанции разученными способами передвижения. Применять правила	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Зать, как правильно проодит урок по сдаче норматива на 2 км. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	ОРУ. Прохождение разминочного круга 500м. Сдача норматива на 2000 метров Дев.:12.30-13.00-14.00 Юн.:11.30-12.00-13.00 Подвижная игра «Салки». Упражнения для		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

			подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	нормах.	восстановления дыхания. Лыжные мази, их применение.		
52	Спортивные игры. Волейбол Изучение нового материала	8	Знать технику верхней передачи мяча, нижней передачи мяч, нападающего удара. Правила игры в волейбол.	Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости	Техника безопасности на уроках по волейболу. ОРУ. Разминка с мячами. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
53	Спортивные игры. Волейбол Совершенствования ЗУН		Знать технику верхней передачи мяча, нижней передачи мяч, нападающего удара. Правила игры в волейбол.	Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости	Техника безопасности на уроках по волейболу. ОРУ. Разминка с мячами. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
54	Спортивные		Знать технику верхней	Р.: осуществлять действия по	Организовывать	ОРУ юного		

	игры. Волейбол Совершенствования ЗУН		передачи мяча, нижней передачи мяч, нападающего удара. Правила игры в волейбол.	образцу и заданному правилу. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	совместные занятия волейболом со сверстниками. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости	волейболиста. Разминка с мячами. Перемещение игрока. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на точность. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Спортивные игры. Волейбол Совершенствования ЗУН		Знать технику верхней передачи мяча, нижней передачи мяч, нападающего удара. Правила игры в волейбол.	Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости	ОРУ юного волейболиста. Разминка с мячами. Перемещение игрока. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на точность. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Спортивные игры. Волейбол Совершенствования ЗУН		Знать технику верхней передачи мяча, нижней передачи мяч, нападающего удара. Правила игры в волейбол.	Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости	ОРУ юного волейболиста. Разминка с мячами. Перемещение игрока. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на точность. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

						способностей.		
57	Спортивные игры. Волейбол, тест -наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу (ГТО). Контрольный		Знать, как проходит тестирование на гибкость. Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней подачи и верхней подачи. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Верхняя передача над собой. Сдать тест на гибкость-наклон вперед из положения стоя.	Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П.: проходить тестирование на гибкость, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Осуществлять судейство игры. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней подачи, верхней прямой подачи. Верхняя передача мяча над собой. Прыжки через гимнастическую скакалку. Прохождение теста-наклоны вперед из положения стоя. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Судейство в волейболе.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Спортивные игры. Волейбол. Сдача норматива-оценка техники передачи мяча в парах. Учетный		Знать технику верхней передачи мяча, нижней передачи мяч, нападающего удара. Правила игры в волейбол. Знать, как проходит сдача норматива по оценке техники передачи мяча в парах.	Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости	ОРУ юного волейболиста. Разминка с мячами. Перемещение игрока. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на точность. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. Сдача норматива по оценке техники передачи мяча в парах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Спортивные игры. Волейбол – верхняя прямая подача мяча через сетку на результат. Учетный		Сдача норматива-прямая подача мяча. Верхняя передача над собой.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.:	Осуществлять судейство игры. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Контрольный норматив-прямая подача мяча через сетку. (из 5 попыток-3 в зону на «5») Игра в волейбол по		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

				взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.		упрощенным правилам. Судейство в волейболе.		
60	Спортивные игры. Мини-футбол Совершенствования ЗУН	7	Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.	Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника передач мяча от ворот. Техника ведения мяча и удары по воротам. Эстафеты. Игра в мини-футбол.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Спортивные игры. Мини-футбол Совершенствования ЗУН		Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника передач мяча от ворот. Техника ведения мяча и удары по воротам. Жонглирование мяча. Остановка мяча. Разминка футболиста. Игра в мини-футбол.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

62	Спортивные игры. Мини-футбол Совершенствования ЗУН		Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника передач мяча от ворот. Техника ведения мяча и удары по воротам. Жонглирование мяча. Остановка мяча. Разминка футболиста. Игра в мини-футбол.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Спортивные игры. Мини-футбол: оценка техники выполнения ударов по воротам. Совершенствования ЗУН, учетный		Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Разминка футболиста. Передачи в квадрате. Техника ведения мяча. Ведение змейкой. Жонглирование мяча. Остановка мяча. Норматив-выполнение удара по воротам от середины площадки на результат (три из пяти на «5»). Игра в мини-футбол	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Спортивные игры. Мини-футбол: оценка техники ведения мяча Совершенствования ЗУН		Знать, как проходит урок по сдаче норматива-оценка техники ведения мяча. Играть в мини-футбол по упрощенным	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Проявлять положительные	Разминка футболиста. Передачи в квадрате. Техника ведения мяча. Ведение змейкой. Жонглирование	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	ания ЗУН, учетный		правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).	зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	мяча. Остановка мяча. Норматив- оценка техники ведения мяча змейкой. Игра в мини-футбол		
65	Легкая атлетика. Прыжок в длину .Тест- наклоны вперед из положения стоя прямыми ногами. Подготовка к ГТО. Комплексный	15	Знать, как проходит контрольный урок по сдаче норматива- наклон вперед из положения стоя прямыми ногами. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	ОРУ. Специально- прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и с разбега. Сдача контрольного упражнения-наклона вперед из положения стоя. Игра в футбол. Развитие скоростно- силовых качеств.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Легкая атлетика. Прыжок в длину		Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный	Равномерный бег до 10 мин. Специально- прыжковые упражнения.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО. Комплексный		прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться.	К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Отталкивание в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше?» Подготовка к соревнованиям по лёгкой атлетике.		
67	Легкая атлетика. Сдача норматива в прыжках в длину. Подготовка к ГТО. Учётный		Знать, как проходит урок по сдаче норматива по прыжкам в длину с места. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Равномерный бег до 10 мин. Специально-прыжковые упражнения. Отталкивание в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к соревнованиям по лёгкой атлетике. Сдача норматива-прыжок в длину с места на результат (Юн.:215-200-190; Дев.: 195-180-170). Спортивная игра «Мини-футбол».		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Легкая атлетика. Спринтерский и эстафетный		Распределять свои силы во время спринтерского бега ; выполнять	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный	Равномерный бег 5-7 минут. ОРУ. Высокий старт, ускорения до 30-40		

	бег. Подготовка к ГТО. Комплексный		упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.	культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега по дистанции.	смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	метров. Передача эстафетной палочки. Беговые упражнения, встречные эстафеты. Развитие физических качеств.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
69	Легкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег, тест-челночный бег 3х10 м. Подготовка к ГТО. Комплексный		Распределять свои силы во время спринтерского бега ; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.	Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П.: проходить тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта, играть в спортивную игру «Футбол», демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега по дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Равномерный бег 5-7 минут. ОРУ. Высокий старт, ускорения до 60 метров. Челночный бег 3х10 м (Ю: 7,7-8,0-8,6; Д.: 8,5-9,3-9,7). Спринтерские эстафеты с передачей палочки. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Футбол»	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
70	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности:		Знать, как проходит сдача норматива на 2000 метров, распределять свои силы во время	П. пробегать дистанцию 2000 метров, играть в игру «Перетягивание каната» Р.: определять новый уровень отношения к самому себе	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения,	Повторение разминки, направленной на подготовку к бегу. Сдача норматива на	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	сдача норматива-бег 2000 метров. Подготовка к ГТО. Учетный		продолжительного бега. Знать правила игры «Перетягивание каната»	как субъекту деятельности. К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ.	2000 метров (Юн: 9.20-10.00-11.00 Д.: 10.20-12.00-13.00).		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре создана в соответствии с требованиями в соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся, на основе Примерной образовательной программы общего образования и авторской программы В. И. Лях, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации .

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер: двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у учащихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

РАБОЧИЙ ПЛАН СОСТАВЛЕН С УЧЕТОМ СЛЕДУЮЩИХ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ:

9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 02.07.2013г.);
10. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 01.02.2012);
11. Национальная доктрина образования Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;
12. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235;
13. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. № 163-р;
14. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06- 499;
15. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р.;
16. Примерная программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2021).

ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 11 классов

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- 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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические умения и навыки, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных

профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем. В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

В «Тематическом планировании» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания учебного курса.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические

разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников). Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи. В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков. Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее

влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

3. Планируемые результаты.

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.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении 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.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(11 классы) при 3-х часовом обучении

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части-**базовую и вариативную.**

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*).

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал **по баскетболу или волейболу** и обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Для прохождения **теоретических сведений** можно выделить время как в процесса уроков, так и отдельно один час в четверти.

Таблица №2

№ п\п	Виды программного материала	Количество часов
		11 (юноши)
1.	Базовая часть	51
1.1	Основы знаний о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности при изучении разделов программы	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол или баскетбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.4	Легкая атлетика	15
2	Вариативная часть	17
2.1	Баскетбол (баскетбол или волейбол)	9
2.2	Кроссовая подготовка	8
	Итого	68

*Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы (см. Комплексная программа физического воспитания. В.И.Ляха), разрабатывает и определяет учитель по согласованию с администрацией школы.

Уровень развития физической культуры учащихся оканчивающих среднюю школу.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.

Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

Таблица №3

НОРМАТИВЫ			11 класс		
			«5»	«4»	«3»
18.	Бег 100 м (сек)	м	13.1	13.5	14.3
		д	16.0	17.0	17.5
19.	Бег 2000 м (мин-сек)	м	-	-	-
		д	10.10	11.40	12.00
20.	Бег 3000 м (мин-сек)	м	13.00	14.00	15.00
		д	-	-	-
21.	«Челночный бег 3 х 10 м (сек) (5 х20 м -11 класс)	м	20.2	21.3	25.0
		д	21.5	22.5	26.0
22.	Прыжок в длину с места (см)	м	240	225	210
		д	210	200	190
23.	Прыжок в длину с разбега (м)	м	4.60	4.30	4.10
		д	4.10	3.80	3.60
24.	Прыжок в высоту способом «Перешагивания» (см)	м	130	125	120
		д	120	115	110
25.	Прыжок через скакалку (кол-во раз)	м	160	150	140
		д	170	160	150
26.	Отжимание (кол-во раз)	м	35	30	28
		д	26	23	20
27.	Подтягивание в висе (юн.), подтягивание в	м	13	11	9
		д	18	15	10

	висе лежа (дев.) (кол-во раз)				
28.	Лазание по канату (6 м) (сек)	м	10	11	12
29.	Метание гранаты 700г(юн.) 500г (дев) на дальность (м)	м	36	32	28
		д	23	19	17
30.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз\ мин)	м	50	47	45
		д	48	44	40
31.	Подъем ног из положения виса на гимнастической стенке	м	23	20	17
		д	20	18	15
32.	Удержание ног под углом 90 0 на гимнастической стенке (сек)	м	16	14	12
		д	15	13	11
33.	Приседание (кол-во раз за минуту)	м	58	55	52
		д	56	53	50
34.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	15	13	11
		д	14	12	10
18.	Наклон вперед из положения стоя, см	м	14	10	8
		д	17	11	9

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА НА ЗАНЯТИЯХ

Важной особенностью образовательного процесса в средней 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 таблице «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании школы учащийся сдает дифференцированный зачет

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию.

При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий.

Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей учащихся.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физических упражнений.

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре (теория), умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в

процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 11 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10-11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм

Таблица №4

Основная направленность	11 классы
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Гандбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника 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
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий

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
-------------------------	--

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Таблица №5

Основная направленность	11 класс
	Юноши
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении
На совершенствование общеразвивающих	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

упражнений без предметов	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коя в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот бо-ком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	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. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

В 11 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 (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания колья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на координационные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по легкой атлетике

Таблица № 6

Основная направленность	11 класс
	Юноши
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег
На совершенствование техники для тельного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега
На совершенствования	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в кори- дор 10 м и заданное расстояние; в

техники метания в цель и на дальность	горизонтальную и вертикальную цель (1х1 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 (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) 5 двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
На развитие координационных способностей	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 и. п. в цель и на дальность обеими руками
На знания о физической культуре	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 и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел, тема урока (тип урока)	Кол-во часов	Планируемые результаты			Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Дата план	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Предметные	Метапредметные	Личностные			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	Организационно-методические		Знать какие организационно-методические	П. Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых	Развить мотивов учебной деятельности и	Инструктаж по технике безопасности. История легкой атлетики. Бег с		
---	-----------------------------	--	---	---	--	--	--	--

	требования на уроках физической культуры. Легкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег Комбинированный	17	требования применяются на уроках физической культуры, как правильно выполнять низкий старт и знать технику бега на короткие дистанции. Историю легкой атлетики.	элементов в легкой атлетике. Формируем умение выполнять основные признаки сравнения выполнения Учебной Задачи. К. Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий. Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения техники спринтерского бега одноклассниками. Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	изменением длины и частоты шага. ОРУ для спринтеров. Демонстрация техники низкого старта, стартового разгона, бега под дистанции. Развитие скоростных способностей.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Легкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Подготовка к ГТО. Комплексный		Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба,	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Равномерный бег 5-7 минут. Техника стартового разгона и бега по дистанции. Низкий старт с преследованием на дистанции 20 м, ускорения до 30-40 метров. Беговые упражнения, встречные эстафеты. Развитие	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

						физических качеств. Олимпийские игры: история		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

			бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	отношения. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	возникновения.		
3	Легкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Подготовка к ГТО. Комплексный		Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Равномерный бег 5-7 минут. Техника стартового разгона и бега по дистанции. Низкий старт с преследованием на дистанции 20 м, ускорения до 30-40 метров. Беговые упражнения, встречные эстафеты. Развитие физических качеств. Олимпийские игры: история возникновения.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
4	Легкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Сдача норматива в челночном беге 3x10м		Знать, как проходит сдача норматива в челночном беге 3x10м., знать как технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.	П. Проходить тестирование в челночном беге на 3x10 метров; К. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Закрепление беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3x10м. М: 7,7-8,0-8,6; Д: 8,5-9,3-9,7. Развитие физических качеств		

				необходимую информацию				
5	Легкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Подготовка к ГТО.		Знать технику низкого старта, распределения сил во время спринтерского бега ; правильно выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); Правильная передача эстафетной палочки.	П. технически правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе Р. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель..	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Равномерный бег. Низкий старт, ускорения до 50-60 метров. Беговые упражнения, встречные эстафеты. Развитие физических качеств.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Легкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Подготовка к ГТО. Тестирование бега на 30м. Комплексный		Знать, как проходит тестирование бега на 30 метров, знать как технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.	П. Проходить тестирование бега на 30 метров; К. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Закрепление беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м(М: 4,8-5,0-5,3; Д: 5,1-5,3-5,7). Развитие физических качеств.		
7	Легкая атлетика. Сдача норматива на короткие		Знать, как проходит сдача норматива в беге на 60 м., правила подвижной	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и	ОРУ, равномерный бег, специально-беговые упражнения. Бег на результат 60 м.: (М: 8,4-9,2-10,0 ; Д: 9,4-10,0-10,5).		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	дистанции: 60 метров. Подготовка к ГТО. Учетный		игры..	приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Развитие скоростных способностей. Игра «Гандбол».		
8	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча Изучение нового материала		Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Описывать технику метания мяча, выполнять технически правильно все действия при	П. Правильно выполнять движения при прыжке; при метании мяча; прыгать в высоту с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Равномерный бег до 10 мин. Разбег в прыжках в высоту, отталкивание, перешагивание через планку. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

			метании.					
9	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча Изучение нового материала		Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Описывать технику метания мяча, выполнять технически правильно все действия при метании.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; при метании мяча; прыгать в высоту с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Равномерный бег до 10 мин. Разбег в прыжках в высоту, отталкивание, перешагивание через планку. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча. Подготовка к ГТО.		Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Описывать технику	П. Правильно выполнять движения при прыжке; при метании мяча; прыгать в высоту с разбега. К. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р. контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Разучивание разминки для прыгунов и метателей, повторение техники прыжка в высоту, техники метания мяча, повторение спортивной игры «Футбол»		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	Комплексный		метания мяча, выполнять технически правильно все действия при метании.					
11	Легкая атлетика. Метание Тестирование метания малого мяча на дальность. Подготовка к ГТО. Комплексный		Знать, как проходит тестирование по метанию малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание мяча на результат(Юн:45-40-31 Д:28-23-18) . Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовыхкачеств. Правила соревнований в метаниях.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подготовка к ГТО.		Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в высоту с разбега. К. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации .Р. контролировать свою деятельность по результату,	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный,	Разучивание разминки для прыгунов повторение техники прыжка в высоту , повторение спортивной игры «Гандбол»		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	Комплексный		правильно отталкиваться и приземляться.	адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	здоровый образ жизни			
13	Легкая атлетика. Прыжки Контрольный урок по прыжкам в высоту. Комплексный		Знать, как проходит контрольный урок по прыжкам в высоту способом «перешагивание», Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в высоту способом «перешагивание». К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ	Прыжок в высоту. Многоскоки. Прыжок в высоту (Юн:130-120- 110; Д:115-110-100). Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. Подготовка к ГТО. Комплексный		Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ	Равномерный бег до 10-12мин. ОРУ. Бег в гору. Развитие выносливости.Игра «Мини-футбол»		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

			сочетании с дыханием.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата				
15	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. Подготовка к ГТО. Комплексный		Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ	Равномерный бег до 10-12мин. ОРУ. Бег в гору. Развитие выносливости.Игра «Русская лапта»		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности Комплексный		Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на	Равномерный бег до 10-12мин. ОРУ. Бег в гору. Развитие выносливости.Игра «Русская лапта»		

			упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	безопасный, здоровый образ			
17	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности-сдача норматива 2000м –ГТО. Учетный		Знать, как проходит урок по сдаче норматива на 1500м, 1000 м. Уметь распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Сдачу норматив на среднюю дистанцию, правильно выполнять движения при ходьбе и беге. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ	Равномерный бег до 10-12мин. ОРУ в парах с сопротивлением. Специально-беговые упражнения. Сдача зачетного норматива (Юн:9.20-10.00-11.00 Д: 10.20 -12.00-13.00). Развитие выносливости. Подвижные игры.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Спортивные игры.	10	Знать технику броска мяча сверху, уметь	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на	Проявлять положительные	Передвижение игрока. Повороты с мячом.		

	Баскетбол Комплексный		играть в баскетбол по упрощенным правилам.	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча наместе с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игрив баскетбол.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Спортивные игры. Баскетбол Комплексный		Знать технику броска мяча сверху, уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча наместе с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игрив баскетбол.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

20	Спортивные игры. Баскетбол Комплексный		Знать технику броска мяча сверху, уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого,	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
----	--	--	--	--	---	---	--	---

				сохранять заданную цель.		способностей. Правила игры в баскетбол.		
21	Спортивные игры. Баскетбол Совершенствование ЗУН		Освоить упрощенную игру в мини-баскетбол на совершенствование технических приемов, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игры		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Спортивные игры. Баскетбол . Сдача тестирования: прыжки через скакалку. Совершенствование ЗУН		Освоить упрощенную игру в мини-баскетбол на совершенствование технических приемов, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Знать, как проходит тестирование прыжка на скакалке за 1 минуту.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке за 1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

						минуту: юн- 120-110-100; д-120-110-100. Правила игры .		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

23	Спортивные игры. Баскетбол Совершенствование ЗУН		Освоить игру в баскетбол на совершенствование технических приемов, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игры	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Спортивные игры. Баскетбол Комплексный		Знать технику броска мяча сверху, уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

25	Спортивные игры. Баскетбол (сдача норматива: оценка		Знать, как проходит урок по сдаче норматива в баскетболе, освоить игру в баскетбол на совершенствование	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
----	--	--	---	---	---	--	--	---

	техники броска мяча одной рукой от плеча в прыжке) Учетный		технических приемов.	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	общие интересы	месте с разной высотой отскока. Сдача зачетного норматива. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		
26	Спортивные игры. Баскетбол Комплексный		Знать технику броска мяча сверху, уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

27	Спортивные игры. Баскетбол Комплексный		Знать технику броска мяча сверху, уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Правила игры		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
----	--	--	--	--	---	--	--	---

						в баскетбол.		
28	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения. Изучение нового материала	13	Различать и выполнять строевые команды. Знать технику выполнения акробатических элементов – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями.	П. Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно , выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации . К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой, воспитывают в себе дисциплинированность.	Тб на уроках гимнастики. ОРУ. Из упора присев стойка на руках и голове (юноши). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад вполупагат (девочки). Развитие координационных способностей		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения. Совершенствование ЗУН	13	Различать и выполнять строевые команды. Знать технику выполнения акробатических элементов – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими	П. Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно , выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации . К. Управление коммуникацией – координировать и	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой, воспитывают в себе дисциплинированность.	Тб на уроках гимнастики. ОРУ. Из упора присев стойка на руках и голове (юноши). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полупагат (девочки). Развитие координационных способностей		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

			упражнениями.	принимать различные позиции во				
--	--	--	---------------	-----------------------------------	--	--	--	--

				взаимодействии Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.				
30	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения. Совершенствование ЗУН	13	Различать и выполнять строевые команды. Знать технику выполнения акробатических элементов – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями.	П. Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно, выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации . К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой, воспитывают в себе дисциплинированность.	Тб на уроках гимнастики. ОРУ. Из упора присев стойка на руках и голове (юноши). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения. Совершенствование ЗУН	13	Различать и выполнять строевые команды. Знать технику выполнения акробатических элементов – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила	П. Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно, выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации . К. Управление	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой, воспитывают в себе дисциплинированность	Тб на уроках гимнастики. ОРУ. Из упора присев стойка на руках и голове (юноши). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

			поведения во время занятий физическими упражнениями.	коммуникацией – координировать и принимать различные	сть.			
--	--	--	--	--	------	--	--	--

				позиции во взаимодействии Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.				
32	Гимнастика. Акробатика-сдача акробатической комбинации. Строевые упражнения. Учетный		Знать, как проходит урок по сдаче акробатической комбинации, знать правила игры в волейбол.	П. Уметь выполнять строевые команды, знать, как проходит урок по сдаче акробатической комбинации. К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. Самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных спорных ситуациях.	Повторение разминки с гимнастическими мячами, строевые упражнения, сдача разучиваемой акробатической комбинации. Спортивная игра «Волейбол».		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Висы. Упоры. Изучение нового материала		Правильно выполнять висы и упоры для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.	П. Уметь выполнять висы, упоры, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки. Упражнения для восстановления дыхания и на внимание. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подтягивание в висе, подъем переворотом силой (юноши). Подъем переворотом махом		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

					(девушки). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых		
--	--	--	--	--	---	--	--

				соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		способностей.		
34	Висы. Упоры. Комплексный		Правильно выполнять висы и упоры для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.	П. Уметь выполнять висы, упоры, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки. Упражнения для восстановления дыхания и на внимание. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подтягивание в висе, подъем переворотом силой (юноши). Подъем переворотом махом (девушки). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Висы. Упоры. Комплексный		Правильно выполнять висы и упоры для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.	П. Уметь выполнять висы, упоры, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки. Упражнения для восстановления дыхания и на внимание. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подтягивание в висе, подъем переворотом силой (юноши). Подъем переворотом махом (девушки). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

36	Висы. Упоры. Сдача норматива по подтягиванию		Знать ,как проходит урок по сдаче норматива по подтягиванию из виса	П Сдать норматив по подтягиванию, подъёму переворотов, упоры, упражнения из различных упоров. К. взаимодействие	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на	Оценка техники выполненияподъема переворотом; подтягивание Юноши 11-9-6;		
----	---	--	---	---	---	--	--	--

	. Подготовка к ГТО. Учётный		на перекладине.	– слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	безопасный, здоровый образ жизни	Девушки 20-15-10		
37	Опорный прыжок, Лазание по канату в два приема, упражнения в равновесии (прикладные упражнения) Изучение нового материала		Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь технически правильно выполнять опорный прыжок через козла, технически правильно выполнять лазание по канату К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении ОРУ с гимнастическими палками. Обучение технике опорного прыжка (ноги врозь в длину через козла, ноги врозь в ширину через козла). Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Обучение технике лазанию по канату в два приема. Развитие координационных способностей, гибкости, силы. Ходьба приставными шагами по гимнастическому бревну, упражнения в равновесии.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

38	Опорный прыжок, Лазание по канату в два приема, упражнения в равновесии		Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь технически правильно выполнять опорный прыжок через козла, технически правильно выполнять лазание по канату К. Инициативное	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении ОРУ с гимнастическими палками.Закрепление техники опорного прыжка (ноги		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
----	---	--	--	--	--	--	--	---

	(прикладные упражнения) Комплексный			сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.		врозь в длину через козла, ноги врозь в ширину через козла). Совершенствование техники лазания по канату вдва приема. Развитие координационных способностей, гибкости, силы. Ходьба приставными шагами по гимнастическому бревну, упражнения в равновесии.		
39	Сдача норматива- техника выполнения опорного прыжка. Тест-сгибание и разгибание рук. Учётный		Выполнять контрольное упражнение- отжимание от пола, опорный прыжок.	II. Уметь технически правильно выполнять опорный прыжок через козла, отжимание от пола. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении ОРУ с гимнастическими палками. Сдача норматива по выполнению опорного прыжка (ноги врозь в длину через козла, ноги врозь в ширину через козла). Развитие координационных способностей, гибкости, силы. Сдача теста- отжимание от пола (Юн.:25-23-20; Дев.:20-15-10)		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

40	Сдача норматива: лазание по канату в два приема. Учётный		Выполнять норматив-лазание по канату в два приёма.	П. Знать, как проходит урок по сдаче норматива-лазание по канату К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении ОРУ с гимнастическими палками. Сдача зачётного норматива-лазание по канату в два приёма. Развитие		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
----	---	--	---	--	--	---	--	---

				Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.		координационных способностей, гибкости, силы. Ходьба приставными шагами по гимнастическому бревну, упражнения в равновесии.		
41	Баскетбол Совершенствование ЗУН	6	Освоить игру в баскетбол, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игры в баскетбол. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Разминка с баскетбольными мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение или личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Баскетбол Совершенствование ЗУН		Освоить игру в баскетбол, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игры в баскетбол. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Разминка с баскетбольными мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение или личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

						способностей.		
--	--	--	--	--	--	---------------	--	--

43	Баскетбол Совершенствование ЗУН		Освоить игру в баскетбол, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игры в баскетбол. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Разминка с баскетбольными мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение или личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Баскетбол. Сдача тестирования по подниманию туловища за 30 секунд. Совершенствование ЗУН		Освоить игру в баскетбол, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игры в баскетбол. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Разминка с баскетбольными мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Сдача тестирования (Юн.:25-20-15 Дев.:20-17-13) Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

45	Баскетбол Совершенствов ание ЗУН		Освоить игру в баскетбол, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игры в баскетбол. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Разминка с баскетбольными мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
----	---	--	---	--	---	--	--	---

				Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.		
46	Баскетбол , тест-прыжки на скакалке за 1 минуту Совершенствование ЗУН		Знать, как проходит тест по прыжкам на скакалке. Освоить игру в баскетбол, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игры в баскетбол. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Разминка с баскетбольными мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение или личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола. Сдача теста- прыжки на скакалке за 1 минуту (Ю:120-110-100; Д:120-105-90) Развитие координационных способностей.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

47-48	Спортивные единоборства . Национальная татарская борьба. Комплексный	2	Освоить приемы самообороны и защиты. Правила соревнований в единоборствах. Правила судейства в единоборствах.	П. Уметь выполнять приемы самообороны, страховку. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.	ТБ на при выполнении приемов самообороны. Страховка и самостраховка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Приемы самообороны, правила соревнований и судейство в единоборствах. Виды единоборств.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
-------	--	---	---	--	--	---	---

				поставленной задачей и условиями ее реализации				
49	Вводный. Значение лыжной подготовки. Комплексный	20	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.	П. Уметь правильно передвигаться на лыжах. К. Управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию.	Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Ознакомление с требованиями программы лыжной подготовки. История лыжного вида спорта.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Лыжная подготовка: техника конькового стиля передвижения на лыжах, попеременного и одновременного лыжных ходов. Совершенствование ЗУН		Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, конькового стиля передвижения на лыжах, как распределять силы на дистанции 3000 м.	П. Знать правила передвижения на лыжах, технику попеременного и одновременного лыжных ходов, технику спуска и подъема. К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов на лыжной трассе; совершенствование конькового хода. Эстафеты, развитие выносливости на дистанции 3000 м. История биатлонного вида спорта		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

				инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.				
51	Лыжная подготовка: техника конькового стиля передвижения на лыжах, попеременного и одновременного лыжных ходов. Совершенствование ЗУН		Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, конькового стиля передвижения на лыжах, как распределять силы на дистанции 3000 м.	П. Знать правила передвижения на лыжах, технику попеременного и одновременного лыжных ходов, технику спуска и подъема. К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов на лыжной трассе; совершенствование конькового хода. Эстафеты, развитие выносливости на дистанции 3000 м. История биатлонного вида спорта		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Лыжная подготовка: техника		Знать технику передвижения попеременным и	П. Знать правила передвижения на лыжах, технику попеременного и	Формирование навыка систематического	Совершенствование техники попеременного и одновременного		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

						ЛЫЖНЫХ		.ru
--	--	--	--	--	--	--------	--	-----

	конькового стиля передвижения на лыжах, попеременног о и одновременно го лыжных ходов. Совершенствов ание ЗУН		одновременным двухшажным ходом, конькового стиля передвижения на лыжах, как распределять силы на дистанции 3000 м.	одновременного лыжных ходов, технику спуска и подъема. К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	ходов на лыжной трассе; совершенствование конькового хода. Эстафеты, развитие выносливости на дистанции 3000 м. История биатлонного вида спорта		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Лыжная подготовка: техника конькового и классического стиля передвижения на лыжах, подъемов и спусков на склонах. Подготовка к ГТО.		Знать технику изученных лыжных ходов, уметь правильно переходить из одного хода в другой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Комплекс ОРУ с изменением темпа движений. Совершенствование одновременного бесшажного хода, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление неровностей поверхности, подъем «елочкой». Совершенствов		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

						анисконькового стиля передвижения.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Совершенствов ание ЗУН			терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		Температурный режим.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Лыжная подготовка: техника конькового и классического стиля передвижения на лыжах, подъемов и спусков на склонах. Подготовка к ГТО. Совершенствов ание ЗУН		Знать технику изученных лыжных ходов, уметь правильно переходить из одного хода в другой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Комплекс ОРУ с изменениемтемпа движений. Совершенствование одновременного бесшажногохода, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление неровностей поверхности, подъем «елочкой». Совершенствование конькового стиля передвижения. Развитие выносливости. Температурный режим.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Лыжная подготовка: техника конькового и классического		Знать технику изученных лыжных ходов, уметь правильно переходить из одного хода в	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной	Комплекс ОРУ с изменениемтемпа движений. Совершенствование одновременного бесшажногохода,		

						переход от		
--	--	--	--	--	--	------------	--	--

	стиля передвижения на лыжах, подъемов и спусков на склонах. Подготовка к ГТО. Совершенствование ЗУН		другой.	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление неровностей поверхности, подъем «елочкой». Совершенствование конькового стиля передвижения. Развитие выносливости. Температурный режим.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Лыжная подготовка: сдача норматива-оценка техники выполнения лыжных ходов. Учетный		Проявлять скоростно-силовые качества при прохождении дистанции 2-3 км. Сдать норматив по технике конькового и классического стиля передвижений на лыжах. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Знать, как проходит урок по сдаче норматива по оценке техники лыжных ходов. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Прохождение разминочного круга 500 м. Ускорения на подъем длиной 30-60 м, развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива-оценка техники выполнения лыжных ходов. Эстафеты.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

				организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.				
57	Лыжная подготовка: Техника четырехшажного хода. Техника спусков. Подъемов, поворотов, торможений Изучение нового материала		Освоить технику четырехшажного хода передвижения на лыжах, знать технику спусков, подъемов, поворотов и торможений.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Комплекс ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног и туловища. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов, спуск с горы в основной и низкой стойке, подъем «лесенкой», поворот упором двумя лыжами. Торможение «плугом» и «упором». Техника четырехшажного хода.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Лыжная		Освоить технику	П. Осмысление техники	Развитие этических	Комплекс ОРУ с различным сочетанием движений рук,		

	подготовка: Техника четырёхшажн ого хода. Техника спусков. Подъемов, поворотов, торможений Комплексный		четырёхшажного хода передвижения на лыжах , знать технику спусков, подъёмов, поворотов и торможений.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	чувств, доброжелательност и и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	ног и туловища. Совершенствование ранееизученных лыжных ходов,спуск с горы в основной и низкой стойке, подъем «лесенкой», поворот упоромдвумя лыжами. Торможение «плугом» и «упором». Техника четырёхшажного хода.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Лыжная подготовка: Техника четырёхшажн ого хода. Техника спусков. Подъемов, поворотов, торможений Комплексный		Освоить технику четырёхшажного хода передвижения на лыжах , знать технику спусков, подъёмов, поворотов и торможений.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Комплекс ОРУ с различнымсочетанием движений рук, ног и туловища. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов, спуск с горы в основной и низкой стойке, подъем «лесенкой», поворот упоромдвумя лыжами. Торможение «плугом» и «упором». Техника четырёхшажного хода.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

				Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.				
60	Лыжная подготовка: Техника четырехшажного хода. Техника спусков. Подъемов, поворотов, торможений Комплексный		Освоить технику четырехшажного хода передвижения на лыжах, знать технику спусков, подъемов, поворотов и торможений.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Комплекс ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног и туловища. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов, спуск с горы в основной и низкой стойке, подъем «лесенкой», поворот упором двумя лыжами. Торможение «плугом» и «упором». Техника четырехшажного хода.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Лыжная подготовка: совершенствование лыжных ходов, подъемов,		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	ОРУ в парах. Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 4 км. Эстафеты. Упражнения на		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

						релаксациюи на формирование		
--	--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--

	спусков, поворотов, торможений. Совершенствование ЗУН		контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	понимания и сопереживания чувствам других людей.	правильной осанки. Первая помощь при обморожениях		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Лыжная подготовка: сдача норматива-спуск в основной стойке и подъем «елочкой». Техника поворотов и торможений. Учетный		Уметь технически правильно выполнить норматив по подъему, спуску, повороту и торможению. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Знать, как проходит урок по сдаче норматива по лыжной подготовке. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	ОРУ. Совершенствование ранее изученных ходов. Сдача норматива-спуски и подъемы; повороты и торможения. Развитие выносливости на дистанции 4-5 км. Закаливание организма в зимнее время года.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

				соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.				
63	Лыжная подготовка: повторение ранее пройденного материала. Подготовка к ГТО. Совершенствование ЗУН		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	ОРУ. Прохождение дистанции на выносливость 3-5 км с использованием всех ранее изученных технических приемов по лыжной подготовке. Эстафеты. Упражнения на внимание и восстановление. Дневник самоконтроля.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

64	Лыжная подготовка: повторение ранее пройденного материала. Подготовка к ГТО. Совершенствование ЗУН		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	ОРУ. Прохождение дистанцины выносливость 3-5 км с использованием всех ранее изученных технических приемов по лыжной подготовке. Эстафеты. Упражнения на внимание и восстановление. Дневник самоконтроля.		
65	Лыжная подготовка: повторение ранее пройденного материала. Подготовка к ГТО. Совершенствование		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	ОРУ. Прохождение дистанцины выносливость 3-5 км с использованием всех ранее изученных технических приемов по лыжной подготовке. Эстафеты. Упражнения на внимание и восстановление. Дневник самоконтроля.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

	ание ЗУН		занятий лыжной подготовкой.	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.				
66	Лыжная подготовка: повторение ранее пройденного материала. Подготовка к ГТО. Совершенствов ание ЗУН		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	ОРУ. Прохождение дистанциина выносливость 3-5 км с использованием всех ранее изученных технических приемов по лыжной подготовке. Эстафеты. Упражнения на внимание ивосстановление. Дневник самоконтроля.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

				давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.				
67-68	Лыжная подготовка: повторение ранее пройденного материала. Подготовка к ГТО. Совершенствование ЗУН		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	ОРУ. Прохождение дистанции на выносливость 3-5 км с использованием всех ранее изученных технических приемов по лыжной подготовке. Эстафеты. Упражнения на внимание и восстановление. Дневник самоконтроля.		www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru;

	Лыжная подготовка: сдача норматива на дистанции 2 км (нормы ГТО). Учетный		Проявлять выносливость при прохождении зачетной дистанции разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Знать, как правильно проводить урок по сдаче норматива на 2 км. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	ОРУ. Прохождение разминочного круга 500м. Сдача норматива на 2000 метров Дев.:12.30-13.00-14.00 Юн.:11.30-12.00-13.00 Подвижная игра «Салки». Упражнения для восстановления дыхания. Лыжные мази, их применение.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
--	--	--	---	--	--	--	--

69	Спортивные игры. Волейбол Изучение нового материала	8	Знать технику верхней передачи мяча, нижней передачи мяч, нападающего удара. Правила игры в волейбол.	Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости	Техника безопасности на уроках по волейболу. ОРУ. Разминка с мячами. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
70	Спортивные игры. Волейбол Совершенствования ЗУН		Знать технику верхней передачи мяча, нижней передачи мяч, нападающего удара. Правила игры в волейбол.	Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости	Техника безопасности на уроках по волейболу. ОРУ. Разминка с мячами. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

71	Спортивные игры. Волейбол Совершенствования ЗУН		Знать технику верхней передачи мяча, нижней передачи мяч, нападающего удара. Правила игры в волейбол.	Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к	ОРУ юного волейболиста. Разминка с мячами. Перемещение игрока. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на точность. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
----	---	--	--	---	---	--	--	---

				слышать учителя.	товарищам, честности, отзывчивости, смелости	Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
72	Спортивные игры. Волейбол Совершенствов ания ЗУН		Знать технику верхней передачи мяча, нижней передачи мяч, нападающего удара. Правила игры в волейбол.	Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Воспитание дисциплинированно сти, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости	ОРУ юного волейболиста. Разминка с мячами. Перемещение игрока. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на точность. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

73	Спортивные игры. Волейбол Совершенствования ЗУН		Знать технику верхней передачи мяча, нижней передачи мяч, нападающего удара. Правила игры в волейбол.	Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости	ОРУ юного волейболиста. Разминка с мячами. Перемещение игрока. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на точность. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
74	Спортивные игры. Волейбол , тест -наклон вперед из		Знать, как проходит тестирование на гибкость. Научиться приему и передачи	Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П.:	Осуществлять судейство игры. Организовывать совместные занятия	Совершенствование приемаи передачи мяча в парах. Совершенствование нижней подачи, верхней прямой		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	положения стоя прямыми ногами на полу (ГТО). Контрольный		мяча в парах с нижней подачи и верхней подачи. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Верхняя передача над собой. Сдать тест на гибкость-наклон вперед из положения стоя.	проходить тестирование на гибкость, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	волейболом со сверстниками, воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости	подачи. Верхняя передача мяча над собой. Прыжки через гимнастическую скакалку. Прохождение теста-наклоны вперед из положения стоя. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Судейство в волейболе.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
75	Спортивные игры. Волейбол. Сдача норматива-оценка техники передачи мяча в парах. Учетный		Знать технику верхней передачи мяча, нижней передачи мяч, нападающего удара. Правила игры в волейбол. Знать, как проходит сдача норматива по оценке техники передачи мяча в парах.	Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости	ОРУ юного волейболиста. Разминка с мячами. Перемещение игрока. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на точность. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. Сдача норматива по оценке техники передачи мяча в парах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

76	Спортивные игры. Волейбол – верхняя прямая подача мяча через сетку на результат.		Сдача норматива- прямая подача мяча. Верхняя передача над собой.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. .П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и	Осуществлять судейство игры. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Совершенствование приемаи передачи мяча в парах. Контрольный норматив- прямая подача мяча через сетку. (из 5 попыток-3 в зонуна «5») Игра в волейбол по упрощенным правилам.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
----	--	--	---	--	---	---	--

	Учетный			условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.		Судейство в волейболе.		
77-78	Плавание (теоретический курс) Комплексный	2	Правила безопасности на воде Уметь оказывать первую помощь при утоплении	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: различать виды плавания. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий плавания	Осуществлять судейство плавания. Уметь организовывать совместные занятия .	Правила поведения на воде. Первая помощь при утоплении. Действия в экстремальных ситуациях. Способы плавания. Правила соревнований.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
79	Спортивные игры. Мини-футбол Совершенствования ЗУН	7	Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.	Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника передач мяча от ворот. Техника ведения мяча и удары по воротам. Эстафеты. Игра в мини-футбол.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

80	Спортивные игры. Мини-футбол Совершенствования ЗУН		Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника передач мяча от ворот. Техника ведения мяча и удары по воротам. Жонглирование мяча. Остановка мяча. Разминка футболиста. Игра в мини-футбол.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
81	Спортивные игры. Мини-футбол Совершенствования ЗУН		Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника передач мяча от ворот. Техника ведения мяча и удары по воротам. Жонглирование мяча. Остановка мяча. Разминка футболиста. Игра в мини-футбол.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
82-83	Спортивные игры. Мини-футбол Совершенствования ЗУН		Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Разминка футболиста. Челночный бег. Техника передач мяча от ворот. Передачи в квадрате. Техника ведения мяча и удары по воротам. Ведение мяча. Жонглирование мяча.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

						Остановка мяча. Разминка футболиста. Игра в мини-футбол.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				К.: соблюдать правила безопасности.				
84	Спортивные игры. Мини-футбол: оценка техники выполнения ударов по воротам. Совершенствования ЗУН, учетный		Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Разминка футболиста. Передачи в квадрате. Техника ведения мяча. Ведение змейкой. Жонглирование мяча. Остановка мяча. Норматив-выполнение удара по воротам от середины площадки на результат (три из пяти на «5»). Игра в мини-футбол		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
85	Спортивные игры. Мини-футбол Совершенствования ЗУН		Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника передач мяча от ворот. Техника ведения мяча и удары по воротам. Жонглирование мяча. Остановка мяча. Разминка футболиста. Игра в мини-футбол.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
86	Спортивные игры. Мини-футбол: оценка техники ведения мяча Совершенствования		Знать, как проходит урок по сдаче норматива-оценка техники ведения мяча. Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Проявлять положительные качества личности	Разминка футболиста. Передачи в квадрате. Техника ведения мяча. Ведение змейкой. Жонглирование мяча.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

						Остановка мяча. Норматив- оценка техники ведения		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	ания ЗУН, учетный		правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).	зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	мяча змейкой. Игра в мини-футбол		
87	Легкая атлетика. Прыжок в длину .Тест- наклоны вперед из положения стоя прямыми ногами. Подготовка к ГТО. Комплексный	15	Знать, как проходит контрольный урок по сдаче норматива- наклон вперед из положения стоя прямыми ногами. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	ОРУ. Специально- прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и с разбега. Сдача контрольного упражнения- наклона вперед из положения стоя. Игра в футбол. Развитие скоростно- силовых качеств.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

88	Легкая атлетика. Прыжок в длину Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО. Комплексный		Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Равномерный бег до 10 мин. Специально-прыжковые упражнения. Отталкивание в прыжках в длину. Развитие скоростно- силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше?» Подготовка к соревнованиям по лёгкой атлетике.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
89-90	Легкая атлетика. Прыжок в длину Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО. Комплексный		Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Равномерный бег до 10 мин. Специально-прыжковые упражнения. Отталкивание в прыжках в длину. Развитие скоростно- силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше?» Подготовка к соревнованиям по лёгкой атлетике.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
91	Легкая		Знать, как проходит	П. Правильно выполнять	Развитие мотивов	Равномерный бег до 10 мин.	

	атлетика. Сдача норматива в прыжках в длину. Подготовка к ГТО. Учётный		урок по сдаче норматива по прыжкам в длину с места. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться.	движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Специально-прыжковые упражнения. Отталкивание в прыжках в длину. Развитие скоростно- силовых качеств. Подготовка к соревнованиям по лёгкой атлетике. Сдача норматива- прыжок в длину с места на результат (Юн.:215-200-190; Дев.: 195-180-170). Спортивная игра «Мини-футбол».	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
92	Легкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег. Подготовка к ГТО. Комплексный		Распределять свои силы во время спринтерского бега ; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега по дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Равномерный бег 5-7 минут.ОРУ. Высокий старт, ускорения до 30-40 метров. Передача эстафетной палочки. Беговые упражнения, встречные эстафеты. Развитие физических качеств.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
93	Легкая атлетика. Спринтерский		Распределять свои силы во время спринтерского бега ;	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	Развитие мотивов учебной деятельности и	Равномерный бег 5-7 минут. ОРУ. Высокий старт, ускорения до 30-40	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

						метров.		.ru
--	--	--	--	--	--	---------	--	-----

	и эстафетный бег. Подготовка к ГТО. Комплексный		выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.	культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега по дистанции.	личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Передача эстафетной палочки. Беговые упражнения, встречные эстафеты. Развитие физических качеств.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
94	Легкая атлетика. Спринтерский и эстафетный бег, тест-челночный бег 3х10 м. Подготовка к ГТО. Комплексный		Распределять свои силы во время спринтерского бега ; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.	Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П.: проходить тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта, играть в спортивную игру «Футбол», демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега по дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Равномерный бег 5-7 минут.ОРУ. Высокий старт, ускорения до 60 метров. Челночный бег 3х10 м (Ю:7,7-8,0-8,6; Д.: 8,5-9,3-9,7). Спринтерские эстафеты с передачей палочки. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Футбол»		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
95	Легкая атлетика. Сдача норматива на короткие дистанции: 60		Знать, как проходит тестирование бега на 60 метров	Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель П.: проходить	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли	Разминка в движении. Специально-беговые упражнения. Бег на результат 60 (М: 8,4-9,2-10,0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	метров. Подготовка к ГТО. Учетный			тестирование бега на 60 м., демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга	обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Д.: 9,4-10,0-10,5). Развитие скоростных способностей посредством эстафет для закрепления передачи эстафетной палочки. Упражнения для восстановления дыхания.		
96	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Подготовка к ГТО. Комплексный		Уметь распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ	Разминка легкоатлета. Равномерный бег до 15-17 минут. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивные игры.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
97	Легкая атлетика. Кроссовая		Уметь распределять свои силы во время продолжительного	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. К. использовать	Развитие мотивов учебной деятельности и	Разминка легкоатлета. Равномерный бег до		www.edu.ru www.school.edu.ru

						15-17 минут. Бег в гору. Развитие		https://uchi.ru
--	--	--	--	--	--	---	--	---

	подготовка. Подготовка к ГТО. Комплексный		бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ	выносливости. Спортивные игры.		
98	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Подготовка к ГТО. Комплексный		Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам,	ОРУ. Равномерный бег 10-12 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «Перетягивание каната».		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

				поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	честности, отзывчивости, смелости.			
99-100	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности: сдача норматива-бег 2000 метров. Подготовка к ГТО. Учетный		Знать, как проходит сдача норматива на 2000 метров, распределять свои силы во время продолжительного бега. Знать правила игры «Перетягивание каната»	П. пробегать дистанцию 2000 метров, играть в игру «Перетягивание каната» Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ.	Повторение разминки, направленной на подготовкук бегу. Сдача норматива на 2000 метров (Юн: 9.20-10.00-11.00 Д.: 10.20-12.00-13.00). Игра «Перетягивание каната».		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
101-102	Легкая атлетика. Метание малого мяча, круговая тренировка. Подготовка к ГТО. Комплексный		Знать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при проведении круговой тренировки.	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Повторение разминки легкоатлета, ОРУ для плечевого пояса. Метаниемалого мяча с места на дальность с 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовыхкачеств посредством круговой тренировки. Упражнения для восстановления дыхания.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

				эффективные способы достижения результата.				
103 - 105	Легкая атлетика. Метание мяча. Подготовка к ГТО. Комплексный		Знать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча, при спортивной игре «Гандбол». Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. Адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, контролировать свою деятельность по результату.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	ОРУ для метателей. Совершенствование метания малого мяча с разбега на дальность. Спортивная игра «Гандбол». Развитие скоростно-силовых качеств.		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru