

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 62 им. А. Я. Опарина» города Кирова

Приложение к основной
общеобразовательной программе
(ООП ООО)

**Рабочая программа по
физической культуре
11 класс
(102 часа)
на 2023-2024 учебный год**
(Приложение к «Основной образовательной программе школы)

Киров, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура 10-11 классов (автор программы В.И.Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 11 класса к учебнику «Физическая культура» 10-11 класс (В.И.Лях, А.А.Зданевич. М.: Просвещение, 2014). В соответствии с базисным учебным планом, учебным планом школы, учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится **102 часа** в год (3 часа в неделю).

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

Задачи физического воспитания обучающихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. 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.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура 10-11 классов (автор программы В.И.Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 11 класса к учебнику «Физическая культура» 10-11 класс (В.И.Лях, А.А.Зданевич. М.: Просвещение, 2014). В соответствии с базисным учебным планом, учебным планом школы, учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится **102 часа** в год (3 часа в неделю).

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

Задачи физического воспитания обучающихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. 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.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем** блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет, осуществляется в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Основное содержание программного материала

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
-------	----------------------------	---------------------------

1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Спортивные игры (волейбол)	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	22
4.	Легкая атлетика	23
5.	Баскетбол	13
6.	Лыжная подготовка	22
7.	Футбол	10
8.	Итого	102

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области 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 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.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья;

физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Обучающиеся 11 класса должны

знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

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

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Демонстрировать

		Мальчики	Девочки
--	--	-----------------	----------------

Физические способности	Физические упражнения	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,5	14,0	14,3	17,0	17,5	18,0
	Бег 30 м, с.	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	11	8	4	-		
	Прыжок в длину с места, см	230	195	180	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.3	11.3	12.3
	Бег 3000 м, мин.	13.5	14.5	15.5	-		

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

I. Знания

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	незначительных ошибок	нестандартных и сложных в соревновании с уроком в условиях	
---	-----------------------	--	--

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

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

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

Календарно-тематическое планирование

№	Название раздела/темы урока	Содержание урока	Тип урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
I полугодие -48часов						
1	1.Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Инструктаж по технике безопасности. Травматологии на уроках и оказание первой доврачебной помощи. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Разучивание специальных беговых упражнений. Техника низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Развитие скоростных качеств.	Урок обобщающего повторения.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий в беге на короткие дистанции.	Умение выполнять специальные беговые упражнения. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках легкой атлетикой; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скоростью.
Легкая атлетика - 8 уроков						
2	1.Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Низкий старт. Подготовка к сдаче норматива ГТО- бег 100м.	Комплекс ОРУ. <u>Низкий старт 30м.</u> Стартовый разгон. Бег на дистанции 100м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных и силовых качеств.	Урок совершенствования ЗУН	Овладение системой знаний по истории развития легкой атлетики. Овладение основами беговой разминки, технических	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Владение умениями выполнять технику низкого старта и старта с	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

				действий в выполнении старта, бег 100м.	опорой на одну руку. Финиширования	Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость
3	2.Бег на короткие дистанции. Бег 100м. Развитие скорости	<u>Бег на результат 100м.</u> Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	Урок контроля	Овладение системой знаний по истории развития легкой атлетики. Овладение основами беговой разминки, технических действий в выполнении старта, бег 100м.	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Владение умениями выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширование.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость
4	3.Прыжки в длину Эстафетный бег. Подготовка к сдаче норматива ГТО по прыжкам в длину.	Прыжок в длину способом «согнутые ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. <u>Челночный бег.</u> Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование	Урок совершенствования ЗУН	Понимание роли и значение беговой разминки. Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения	Умение применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать

		нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.		Знать технику эстафетного бега.	прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину.	самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений.
5	4.Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств Подготовка к сдаче норматива ГТО по прыжкам в длину.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Спортивные игры.	Урок совершенствования ЗУН	Понимание роли и значение беговой разминки. Владение техникой прыжка в длину с разбега. Знать технику челночного бега.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину.	Умение применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений.
6	5.Прыжки в длину. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	<u>Прыжок в длину с разбега на результат.</u> Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Биохимические основы прыжков.	Урок контроля	Понимание роли и значение беговой разминки. Владение техникой прыжка в длину с разбега. Знать правила соревнований по прыжкам в длину.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину.	Умение применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений.

7	<p>6. Техника метания гранаты. Подготовка к сдаче норматива ГТО по метанию гранаты.</p>	<p>Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.</p>	<p>Урок совершенствования ЗУН</p>	<p>Понимание роли и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладевать техникой метания гранаты с разбега, техника, бега по виражу.</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метания гранаты; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения спортивных игр.</p>	<p>Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении упражнений для метания</p>
8	<p>7 Техника метания гранаты. Подготовка к сдаче норматива ГТО по метанию гранаты.</p>	<p>Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.</p>	<p>Урок совершенствования ЗУН</p>	<p>Понимание роли и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладевать техникой метания гранаты с разбега, техника, бега по виражу.</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метания гранаты; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в</p>	<p>Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении упражнений для метания</p>

					процессе освоения спортивных игр.	
9	8.Метание гранаты, развитие силы. Правила соревнований по метанию	<u>Метание гранаты на дальность.</u> ОРУ. Специальные упражнения метателя. Развитие скоростно-силовых качеств. Опрос по теории. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Урок контроля	Понимание роли и скорости при выполнении физических упражнений. Овладение техникой метание гранаты с разбега, бега в равномерном темпе.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения спортивных игр.	Формирование знаний об основных исторических фактах.. Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении упражнений, метаний и спортивных игр.
<i>Кроссовая подготовка – Зурочка</i>						
10	1.Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Подготовка к сдаче норматива ГТО – бег на	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Правила соревнований по кроссу. Биохимические основы кроссовой подготовки.	Урок совершенствования ЗУН	Понимание роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в беге. Умение взаимодействовать	Знание основных исторических фактов. Умение применять упражнения для развития соответствующих физических

	дистанции 2 или 3 км.			здоровый образ жизни. Овладение техникой бега на длинные дистанции.	ть со сверстниками и учителем в процессе освоения техники бега на длинные дистанции	качеств; формирование самостоятельности и личную ответственность при выполнении упражнений, спортивных игр.
11	2.Бег на длинные дистанции. Развитие силовой выносливости. Подготовка к сдаче норматива ГТО – бег на дистанции 2 или 3 км.	<u>Бег 1000м.</u> Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу.	Урок совершенствования ЗУН	Понимание роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой бега на длинные дистанции.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в беге. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения техники бега на длинные дистанции	Знание основных исторических фактов. Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; формирование самостоятельности и личную ответственность при выполнении упражнений, спортивных игр.
12	3.Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег . Бег 2000-3000м на результат и выносливость	<u>Бег 2000м.</u> Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Мировые рекорды. Правила	Урок контроля	Понимание роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в беге.	Знание основных исторических фактов. Умение применять упражнения для развития

		соревнований по кроссу. Опрос по теории.		включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой бега на длинные дистанции.	Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения техники бега на длинные дистанции	соответствующих физических качеств; формирование самостоятельности и личную ответственность при выполнении упражнений, спортивных игр.
Общая физическая подготовка (ОФП)- 2 урока						
13	1.Бег на средние дистанции. Бег 500м.	<u>Бег 500 м.</u> Развитие скоростно-силовой выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Специальные силовые упражнения с гантелями. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку.	Урок совершенствования ЗУН	Владеть основами технических действий в выполнении бега на средние дистанции.	Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе.	Формировать ответственное отношение к учению.
14	2.ОФП. Силовые упражнения. Развитие силы.	<u>Круговая тренировка.</u> Развитие силовых способностей. Специальные силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Прыжки через скакалку.	Урок совершенствования ЗУН			
Баскетбол – 10 уроков						
15	1 Техника безопасности по баскетболу. Совершенствование технических приемов и командно-тактических	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных	Урок совершенствования ЗУН	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча.	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по	Формировать коммуникативные компетенции во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательно

	действий. Правила игры	способностей. Техника безопасности.		Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры.	кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол.	го отношения друг к другу во время игры.
16	2. Совершенствованные технические приемы и командно-тактические действия. Правила игры. Учебная игра.	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками из-за головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	Урок совершенствования ЗУН	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
17	3. Совершенствованные технические приемы и	Стойка, передвижение и остановки игрока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками	Урок совершенствования ЗУН	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков.	Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности;	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков;

	командно-тактических действий. Правила игры. Учебная игра.	из-за головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Олимпийские игры.		Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе
18	4. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Правила игры. Учебная игра.	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками из-за головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Чемпионаты по баскетболу. Учебная игра.	Урок контроля	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры
19	5 Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Правила	Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками от груди со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных	Урок совершенствования ЗУН	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к

	игры. Учебная игра.	способностей. Баскетбольная лига. Учебная игра.		официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры
20	6 Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Правила игры. Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Урок совершенствования ЗУН	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
21	7 Совершенствование технических приемов и	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней	Урок контроля	Формирование технических действий с мячом в баскетболе.	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание

	командно-тактических действий. Правила игры. Учебная игра.	дистанции. Зонная защита. Учебная игра.		Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
22	8 Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Правила игры. Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра.	Урок совершенствования ЗУН	Владение основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание.	Умение моделировать технику игровых действий и приемов; умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
23	9 Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Правила	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Штрафные броски учет.	Урок контроля	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к

	игры. Учебная игра.			официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры
24	10 Совершенствован ие технических приемов и командно-тактических действий. Правила игры. Учебная игра.	Правила игры. Учебная игра по правилам.	Урок совершенствования ЗУН	Владение основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание.	Умение моделировать технику игровых действий и приемов; умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
25	11 Совершенствован ие технических приемов и командно-тактических действий. Правила игры. Учебная игра.	Официальные баскетбольные правила. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	Урок контроля	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности;	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения

		Учебная игра. Развитие скоростных качеств.		баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	
26	12 Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Правила игры. Учебная игра.	Официальные баскетбольные правила. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Урок контроля	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
27	13 Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Правила	Совершенствование бросков по кольцу с различных расстояний. Учебная игра.	Урок контроля	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к

	игры. Учебная игра.			официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры
<i>Гимнастика с элементами акробатики.</i>						
28	1 техника безопасности по гимнастике. Подготовка к сдаче норматива ГТО по подтягиванию. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. Оздоровительные системы физического воспитания.	Инструктаж по ТБ. Оздоровительные системы физического воспитания. Оздоровительные системы физического воспитания. Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусках(м). комбинации на брусках и бревне (д). подтягивание на высокой и низкой перекладине.	комбинированный	Умение выполнять страховку и само страховку при занятии гимнастикой. Умение выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. Овладение техническими элементами в акробатике, висах и упорах. Применение упражнений на расслабление.	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висах и упорах. Умение выявлять основные ошибки при выполнении	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.

					упражнений, применять упражнений на расслабление	
29	2. Строевые упр-я. совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. Подтягивание.	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусках(м). комбинации на брусках (теория) и бревне (д).	Урок контроля	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
30	3 Строевые упр-я. совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусках(м). комбинации на брусках	Урок соверш- я ЗУН	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к

	спортивных комбинациях.	(теория)и бревне (д).Развитие скоростно-силовых способностей – прыжки со скакалкой.		технических действий в выполнении комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
31	4 основы ритмической гимнастики. Строевые упр-я. совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях.	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях(м). комбинации на брусьях (теория) и бревне (д).Развитие скоростно-силовых способностей – прыжки со скакалкой.	Урок контроля	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении комбинаций, висов и упоров. Знать технику выполнения различных прыжков через скакалку. ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при висов и упоров; прыжках через скакалку, уметь выявлять	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития.

					основные ошибки при выполнении упражнений	Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
32	5 основы ритмической гимнастики. Строевые упр-я. совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях.	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусках(м). комбинации на брусках (теория) и бревне (д).	Урок контроля	Овладение основами технических действий на бревне и на брусках. Выполнение различных прыжковых упражнений	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
33	6 Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально	ОРУ с набивными мячами. Повороты кругом в движении. Гимнастические комбинации на бревне(д), перекладине (м),	Урок совершенствования ЗУН	Овладение основами технических действий на бревне и на брусках.	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и

	подобранных спортивных комбинациях.	Комбинация с обручами (д). Упражнения с гирями (м). Развитие силы.		Выполнение различных прыжковых упражнений Знать технику метания набивного мяча 2-мя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь.	вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
34	7 Совершенствован ие техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на Развитие силы. Комбинации на перекладине и бревне.	Урок контроля	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при висов и упоров; уметь выявлять	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего

					основные ошибки при выполнении упражнений	современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
35	8 Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях.	ОРУ с набивными мячами (м), ОРУ с гимнастическими обручами (д). Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки). Лазание по канату в два приема без помощи ног (теория). Акробатика (м,д). Основные средства защиты и самообороны.	Урок совершенствования ЗУН	Овладение основами технических действий на бревне и на брусьях. Выполнение различных прыжковых упражнений	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
36	9 Совершенствование техники в соревновательных	Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки). Лазание по канату в два приема без	Урок совершенствования ЗУН	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием	Умение работать индивидуально и в группе;	Формирование ответственного отношения к

	<p>упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. Атлетические единоборства (юноши). Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и самостраховки. Подготовка к сдаче норматива ГТО-пресс за 1 мин.</p>	<p>помощи ног (теория). Акробатика (м,д). Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря.</p> <p>Пресс за 1 мин. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.</p>		<p>физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма</p>	<p>Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств</p>	<p>учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности.</p>
37	<p>10 Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. Атлетические единоборства (юноши). Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и самостраховки. Пресс.</p>	<p>Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки).. Акробатика (м,д). Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря.</p> <p>Пресс за 1 мин.</p>	<p>Урок контроля</p>	<p>Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей</p>	<p>Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности.</p>

				основных систем организма		
38	11 Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. Атлетические единоборства (юноши). Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и самостраховки.	Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки). Акробатика (м,д). Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Урок контроля	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности.
39	12 Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. Атлетические единоборства (юноши). Основные средства защиты и самообороны.	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку.	Урок контроля	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Знать технику выполнения различных прыжков через скакалку. ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.

	Упражнения страховки и само страховки.				ситуацией при висов и упоров; прыжках через скакалку, уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
40	13 Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. Атлетические единоборства (юноши). Ритмическая гимнастика(девушки). Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и само страховки.	Атлетическая гимнастика (мальчики) Основы ритмической гимнастики (девочки). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации, состоящие из 5 элементов. Прыжок через «коня». Основные средства защиты и самообороны.	Урок контроля	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
41	14 Совершенствование техники в соревновательных	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические	Урок совершенствования ЗУН	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием	Умение работать индивидуально и в группе;	Формирование ответственного отношения к

	упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. Подготовка к сдаче норматива ГТО-наклон вперед на гибкость.	комбинации, состоящие из 5 элементов. Прыжок через «коня». упражнения на гибкость.		физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
42	15 Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации, состоящие из 5 элементов. Прыжок через «коня».	Урок совершенствования ЗУН	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике,	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; умение преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности

					висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	
43	16 ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Опорный прыжок. Развитие гибкости.	ритмическая гимнастика. Упр-я на развитие гибкости. Наклон вперед на гибкость. Прыжок через коня.	Урок контроля	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности.
44	17 Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях.	Ритмическая гимнастика. Прыжок через «коня»	Урок контроля	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО.	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК

					<p>Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств</p>	<p>ГТО IV ступени по гимнастике. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.</p>
45	<p>18 танцев. движения. Развитие физических качеств.</p>	<p>танцев. движения. офп на развитие основных физич.качеств. круговая тренировка.</p>	<p>Урок совершенствования ЗУН</p>	<p>Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки</p>	<p>Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений</p>	<p>Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; умение преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности</p>
46	<p>19 упр-я для развития силы. Метание набивного мяча.</p>	<p>упр-я для развития силы. Метание набивного мяча. Танц. Шаги: шаги польки, вальса. Игры.</p>	<p>Урок совершенствования ЗУН</p>	<p>Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием</p>	<p>Умение работать индивидуально и в группе;</p>	<p>Формирование ответственного отношения к</p>

	Танцев.движения. игры.			физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
47	20 упр-я для развития силы. Метание набивного мяча. Танцев.движения. игры.	упр-я для развития силы. Метание набивного мяча. Танц. Шаги: шаги польки, вальса. Игры.	Урок контроля	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей	Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.

				основных систем организма		
48	21 урок-соревнование.	ору. Контрольные комбинации из 2х по выбору снарядов. Игры.	Урок контроля	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.
Лыжная подготовка.						
49	1 Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Техника безопасности.	Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 2500-3000м в среднем темпе, имитационные упражнения. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой. Разновидности техники коньковых ходов. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 550-600м.	комбинированный	Овладение знаний о подготовке лыж к урокам и соревнованиям. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение выполнять технику лыжных ходов.	Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту. Владение системой знаний О ЛЫЖНОМ спорте. Владение умениями развивать выносливость.	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного

						отношения к учению.
50	2 Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	<p>Лыжные мази. Парафин.</p> <p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 3000 - 4000м. в среднем темпе, с чередованием лыжных ходов. Имитационные упражнения.</p> <p>Техника попеременного 2-х шажного хода, одновременного одношажного хода, Конькового хода. Ускорения 4-5раз x 150м. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении.</p> <p>Подъёмы. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 500-800м.</p>	Урок совершенствования ЗУН	<p>Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности.</p> <p>Овладение системой знаний о лыжном спорте.</p> <p>Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.</p>	<p>Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни.</p> <p>Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления.</p> <p>Владение умениями развивать выносливость</p>	<p>Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;</p> <p>Формирование осознанного и ответственного отношения к учению.</p>
51	3 Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Подготовка к сдаче норматива ГТО- бег на лыжах 2 и 3 км	<p>Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 2500-3000м в среднем темпе, с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой попеременного 2-х шажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода. Ускорение 4 x 150м. Спуск в низкой стойке.</p>	Урок совершенствования ЗУН	<p>Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами.</p> <p>Умение оценивать текущее состояние организма, физическую нагрузку</p>	<p>Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами.</p> <p>Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению.</p> <p>Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;</p>

		Поворот переступанием в движении. Подъёмы.				
52	4 Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	Основные средства восстановления. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-600м в среднем темпе с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой классических лыжных ходов, конькового хода. Дистанция 3000 и 5000м на скорость. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подъёмы. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-500м.	Урок контроля	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
53	5. Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 650-700м в среднем темпе с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой классических лыжных ходов, конькового хода. Равномерное прохождение дистанции 2500 - 3000м. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подъёмы. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-500м.	Урок совершенствования ЗУН	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение оценивать текущее состояние организма, физическую нагрузку	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;

54	6 Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550м в среднем темпе с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой классических лыжных ходов, конькового хода. Дистанция 3000 и 5000м на скорость. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подъёмы. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-500м.	Урок контроля	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
55	7 Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Линейные эстафеты 4 -5 x 100м. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500 – 2000м. Торможение «плугом», повороты переступанием в движении.	Урок совершенствования ЗУН	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения.

56	8 Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 8км, (д) – 5 км.	Урок совершенствования ЗУН	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение оценивать текущее состояние организма, физическую нагрузку	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
57	9 Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Ускорение юноши 5x50м, девушки 4x50м. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 4,5км, (д) – 3,5 км.	Урок совершенствования ЗУН	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения.
58	10. Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000-1500м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических	Урок контроля	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов,	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе

		и коньковых лыжных ходов. Круговые эстафеты 5 x 300м. Спуск в низкой и средней стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 650-700м.		спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления	взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	мотивации к обучению и познанию;
59	11 Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции. Преодоление подъемов и препятствий. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Коньковый ход. Развитие быстроты: юноши - 3x100м, девушки -3x70м. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 6км, (д) – 4 км.	Урок совершенствования ЗУН	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
60	12 Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный	Урок совершенствования ЗУН	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода,	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;

		бесшажный ход. Развитие выносливости. Ускорение 3x200м, девушки 3x150м. Переменная тренировка: юноши – 2км, девушки -1,5км с тремя ускорениями по 200м.		основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	решения практических задач и игр	
61	13 Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000-1200м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Дистанция 3000 и 5000м на скорость. Спуск в низкой и средней стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 400-500м.	Урок совершенствования ЗУН	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
62	14 Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок; соответствие-технические характеристике – подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 5км, (д) – 4 км.	Урок контроля	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
63	15 Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	Правила соревнований по лыжным гонкам: подбор лыжной мази. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	Урок совершенствования ЗУН	Овладение основами технических действий в выполнении	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;

		<p>Коньковый ход. Развитие скоростной – выносливости прохождение отрезков юноши 5x200м., девушки 4x150м</p> <p>Прохождение дистанции средним темпе 3км (м), 2 км. (д).</p>		<p>лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок.</p>	<p>условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки</p>	<p>Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;</p>
64	<p>16 Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.</p>	<p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1200-1500м в среднем темпе свободным стилем</p> <p>Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов.</p> <p>Ускорение 5 -6 x 100м. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой».</p> <p>Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 650-700м</p>	<p>Урок совершенствования ЗУН</p>	<p>Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.</p> <p>Оценивание уровня физической подготовленности организма после прохождения дистанции по внешним признакам утомления</p>	<p>Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки</p>	<p>Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование физической нагрузки в соревновательной деятельности</p>
65	<p>17 Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.</p>	<p>Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.</p> <p>Коньковый ход. Спуски и подъемы, повороты переступанием.</p>	<p>Урок контроля</p>	<p>Овладение основами технических действий в выполнении</p>	<p>Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных</p>	<p>Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;</p>

		Прохождение дистанции в среднем темпе 6км.(м), 5км. (д).		лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок.	условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;
66	18 Лыжные гонки: совершенствовани е индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Прохождение дистанции в среднем темпе 6км.(м), 5км. (д).	Урок совершенш-я ЗУН	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
67	19 Лыжные гонки: совершенствовани е индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	Эстафеты на лыжах.	Урок совершенш-я ЗУН	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов,	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к

				спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения.
68	20 Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Игры на лыжах.	Урок совершенствования ЗУН	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения.
Легкая атлетика.						
69	1 техника безопасности. совершенствование техники спринтерского бега,	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с	комбинированный	Понимание роли и значения техники безопасности при	Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений.	Формирование ответственного отношения к учению, способности

	Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту.	изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств..		выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;
70	2 совершенствование техники спринтерского бега, Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту. Туристические возможности	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств. История развития туризма. Правила ТБ. Туристические возможности. Ориентирование на местности.	комбинированный	Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу.	Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цель и задачи в процессе	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;

				Развивать физические качества	развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	
71	3 совершенствование техники спринтерского бега, Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту. Ориентирование на местности.	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств. Туристические возможности. Ориентирование на местности. Спортивная карта, рельеф, горизонтали. Виды карт, масштаб, условные знаки.	комбинированный	Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения прыжка в высоту; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения круговой эстафеты	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;
72	4 совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние дистанции. Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту. Туристическая	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств. Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас. Физическая подготовка	комбинированный	Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения прыжка в высоту; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения круговой эстафеты	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;

	полоса препятствий.	туриста. Туристическая полоса препятствий.				
73	5 совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние дистанции. Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту.	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	Урок совершенствования ЗУН	Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения прыжка в высоту; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения круговой эстафеты	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;
74	6 совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние дистанции. Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту.	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	Урок контроля	Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения прыжка в высоту; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения круговой эстафеты	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;
Волейбол.						
75	1 Требования техники безопасности при выполнении физических упражнений по волейболу. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной	Инструктаж по Т.Б. при занятии волейболом. Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Верхняя прямая подача.	комбинированный	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях волейболом. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний.	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности.

	<p>деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе. Учебная игра.</p>	<p>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>		<p>Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации.</p>		<p>Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе.</p>
76	<p>2. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе. Учебная игра.</p>	<p>Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>Урок совершенствования ЗУН</p>	<p>Умение выполнять разминку с волейбольными мячами, выполнять прием и передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Выполнение игровых действий в нападении.</p>	<p>Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности</p>	<p>Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку</p>

77	3 Совершенствован ие технических приёмов и командно- тактических действий в волейболе. Учебная игра.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либера». Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Урок контроля	Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре.	Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; умение взаимодействова ть со сверстниками и учителем в процессе игр	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культуройУ умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой деятельности.
78	4 Совершенствован ие технических приёмов и командно- тактических действий в	Официальные волейбольные правила. Жесты судей. Ведение протокола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через	Урок контроля	Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации.	Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным

	волейболе. Учебная игра.	3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Использование правил соревнований в учебной игре.	обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой У умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой деятельности.
79	5 Совершенствован ие технических приёмов и командно-тактических действий. Учебная игра.	Официальные волейбольные правила. Жесты судей. Ведение протокола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Урок совершенствования ЗУН	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Выполнение разминки с волейбольными мячами. Выполнение приёма мяча, отраженного сеткой, выполнение приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе.	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.

				сторону. Учебная игра в волейбол.	Владение способами контроля за физическими нагрузками.	
80	6 Совершенствованные технические приёмы и командно-тактических действий в волейболе. Учебная игра.	Официальные волейбольные правила. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Урок контроля	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Выполнение разминки с волейбольными мячами. Выполнение приёма мяча, отраженного сеткой, выполнение приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Учебная игра в волейбол.	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками.	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
81	7 Совершенствованные технические приёмы и командно-тактических действий в	Официальные волейбольные правила. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Урок совершенствования ЗУН	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и

	волейболе. Учебная игра.	Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
82	8 Совершенствован ие технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе. Учебная игра.	Официальные волейбольные правила. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Урок совершенствования ЗУН	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

83	<p>9 Совершенствован ие технических приёмов и командно- тактических действий в волейболе. Учебная игра.</p>	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.</p> <p>Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	Урок совершенствования ЗУН	<p>Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.</p>	<p>Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p>
84	<p>10 Совершенствован ие технических приёмов и командно- тактических действий в волейболе. Учебная игра.</p>	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.</p> <p>Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием</p>	Урок совершенствования ЗУН	<p>Умение использовать и применять официальные правила соревнований в волейболе. Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу.</p>	<p>Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к</p>

		мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Умение применять терминологию и жесты в волейболе. Способность осуществлять судейство игры в волейбол	эмоциями при общении со сверстниками во время игры	обучению и познанию. Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
85	11 Совершенствован ие технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе. Учебная игра.	Официальные волейбольные правила. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Урок контроля	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техническими действия (подачи). Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.

86	<p>12 Совершенствован ие технических приёмов и командно- тактических действий в волейболе. Учебная игра.</p>	<p>Официальные волейбольные правила. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.</p> <p>Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	Урок соверш- я ЗУН	<p>Умение выполнять разминку с волейбольным мячом. Овладение основами техническими действия Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.</p>	<p>Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействова ть со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.</p>
87	<p>13 Совершенствован ие технических приёмов и командно- тактических действий в волейболе. Учебная игра.</p>	<p>Официальные волейбольные правила. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.</p> <p>Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	Урок соверш- я ЗУН	<p>Умение выполнять разминку с волейбольным мячом. Овладение основами техническими действия Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.</p>	<p>Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействова ть со сверстниками. Владение техническими</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора.</p>

					приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками.	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
88	14 Совершенствован ие технических приёмов и командно- тактических действий в волейболе. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Урок совершенш- я ЗУН	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
89	15 Совершенствован ие технических приёмов и	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	Урок контроля	Умение выполнять разминку с волейбольным мячом. Овладение	Умение определять и исправлять ошибки в	Формирование ответственного отношения к учению; развитие

	командно-тактических действий в волейболе. Учебная игра.	удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		основами техническими действия Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками.	морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
Футбол, мини-футбол.						
90	1. Футбол, мини-футбол. Правила игры. Техника безопасности.	Техника безопасности. ОРУ в движении с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Передвижение игрока крестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Правила и тактика игры. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.	комбинированный	Использовать технические действия в игровых формах – футболе	уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе.	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры.
91	2 Совершенствование технических приёмов и командно-тактических	Развитие скоростно-силовых качеств. Остановка мяча ногой(внутренней, внешней стороной стопы, сверху) и грудью. Действия против игрока без мяча и	Урок совершенствования ЗУН	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение	Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений;	Умение выполнять полосу препятствий из изученных упражнений.

	действий в футболе (мини-футболе).	с мячом. Учебная игра в футбол. Правила игры.		использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
92	3. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в футболе (мини-футболе).	Развитие скоростно-силовых качеств. Остановка мяча ногой(внутренней, внешней стороной стопы, сверху) и грудью. Игра головой. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра в футбол, Правила игры.	Урок контроля	Овладение техническим действиями игры в футбол.	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Владение умениями развивать выносливость во время учебной игры.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. развивать выносливость
93	4. . Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в футболе (мини-футболе).	Развитие скоростно-силовых качеств. Остановка мяча ногой(внутренней, внешней стороной стопы, сверху) и грудью. Игра головой. Действия против игрока без мяча и с мячом. Удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Урок контроля	Овладение техническим действиями игры в футбол.	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Владение умениями развивать выносливость во время учебной игры.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. развивать выносливость

94	5. . Совершенствован ие технических приёмов и командно- тактических действий в футболе (мини- футоле).	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов - обводка четырех стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием. Правила игры.	Урок соверш- я ЗУН	Овладение техническим действиями игры в футбол.	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Владение умениями развивать выносливость во время учебной игры.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. развивать выносливость
95	6 Совершенствован ие технических приёмов и командно- тактических действий в футболе (мини- футоле).	Правила игры. Разминка футболиста. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника. Учебная игра мини- футбол.	Урок соверш- я ЗУН	Овладение техническим действиями игры в футбол.	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Владение умениями развивать выносливость во время учебной игры.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. развивать выносливость
Легкая атлетика. Футбол.						
96	1 техника безопасности. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции. Метание гранаты.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Низкий старт. Бег по дистанции 80-90м. Стартовый разгон. Метание гранаты. Развитие скоростно- силовых качеств. у\и футбол.	комбинирован ный	Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта, бега с низкого старта, Развивать	Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого старта, умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным

	Развитие скоростно-силовых качеств. у\и футбол.			физические качества (выносливость) и скоростные качества		поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.
97	2 Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции. метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	Бег с изменением направления. Низкий старт 60м. Ускорение 50—60м Стартовый разгон. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в футбол.	Урок контроля	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в беге	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время бега
98	3 Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции. 60м на время. Бег с препятствиями. Футбол.	Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий, барьерный бег Старт из различного положения. Низкий старт. 60м на время. Учебная игра в футбол.	Урок контроля	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых	Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетенции во время игры.

				формах – футболе и волейболе		
99	4 эстафетный бег. 100м на время. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции. футбол. Подготовка к сдаче норматива ГТО- бег 2 и 3 км.	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Старт из различного положения. Эстафетный бег. Низкий старт. Бег 100м с низкого старта. Учебная игра в футбол.	Урок контроля	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
100	5 Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Футбол.	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Развитие выносливости. Бег 3000м (ю);, 2000м. (д). футбол.	Урок контроля	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе	Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетенции во время игры.
101	6 Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции.	Бег в равномерном темпе 20-25 мин. Специальные беговые упражнения. Подготовка к сдаче норм гто: кросс и бег по пересеченной местности. Развития спорта в России.	Урок совершенствования ЗУН	Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта,	Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого старта, умение выявлять и устранять ошибки в процессе	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и

	Подготовка к сдаче норм ГТО: кросс и бег по пересеченной местности. развитие спорта в России. Игра «лапта». Футбол.	Учебная игра в футбол. Русская игра «Лапта»		бега с низкого старта, Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	освоения техники беговых упражнений	ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.
10 2	7 дозировка нагрузки при занятии бегом. Доврачебная помощь. кросс и бег по пересеченной местности. полоса препятствий. игра «лапта».	Дозировка нагрузки при занятии бегом. Доврачебная помощь при травмах. Оздоровительный бег при развитии физических качеств. Самоконтроль при занятии бегом Полоса препятствий. кросс и бег по пересеченной местности. Техника безопасности при занятии плаванием. Русская игра «Лапта»	комбинированный	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	Умение выполнять полосу препятствий из изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом