

Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»

10-11 классы

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом от МО и Н РФ 17 мая 2012г. № 413. (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 года № 1645, от 31.12.2015года № 1578, от 29.06.2017 года № 613)
3. Основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №3» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан, утвержденной приказом от 18.08.2020г. № 245
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов МБОУ «Гимназия №3» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан, утвержденного приказом № 149 от 30.03.2018 г.
5. Учебного плана МБОУ «Гимназия №3» на 2020-2021 учебный год, утвержденного приказом № 246 от 18.08.2020г.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2017г.

Рабочая программа составлена на 105 часов в год, 3 часа в неделю, 35 недель в год для 10 кл., для 11 кл. 102 часа в год, 3 часа в неделя, 34 недели.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета:

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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


Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.


- В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

«Рассмотрено на заседании ПК»
Руководитель предметной
кафедры

 /Сайтгарова Л.Х./
ФИО

Протокол № 1 от
«24» августа 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МБОУ «Гимназия № 3»
 / Камбулова Е.Н./
ФИО

«Утверждено»
приказом №324 от «29» августа 2019 г.
Директор МБОУ «Гимназия № 3»
 /Абзянова М.Н./
ФИО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 10 - 11 классов

учителя Гулякова Анатолия Елизаровича

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №3»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от «24» августа 2020 г.

2020 – 2022 учебные года

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса разработана на основании:

2. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2.Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом от МО и Н РФ 17 мая 2012г. № 413. (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 года № 1645, от 31.12.2015года № 1578, от 29.06.2017 года № 613)

3.Основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №3» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан, утвержденной приказом от 18.08.2020г. № 245

4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов МБОУ «Гимназия №3» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан, утвержденного приказом № 149 от 30.03.2018 г.

5.Учебного плана МБОУ «Гимназия №3» на 2020-2021 учебный год, утвержденного приказом № 246 от 18.08.2020г.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2017г.

В 10-м классе рабочая программа рассчитана на 105 часов, из расчета 3 часа в неделю и 35 учебных недель за год.

В 11- классе рабочая программа рассчитана на 102 часа, из расчета 3 часа в неделю и 34 учебных недель за год.

Содержание учебной программы

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс X
1	Базовая часть	85 (часов)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол футбол)	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств. Ритмическая гимнастика, аэробика	6
2	Вариативная часть	20 (часов)
2.1	Баскетбол	14
2.2	Плавание	6

	Итого	105
№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс XI
1	Базовая часть	82 (часов)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол футбол)	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств. Ритмическая гимнастика, аэробика	6
2	Вариативная часть	20 (часов)
2.1	Баскетбол	14
2.2	Плавание	6
	Итого	102

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений элементов единоборств. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Возможности системы единоборств как основы самозащиты, выживания в современном мире, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической

подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно - оздоровительная деятельность

Основная часть

Легкая атлетика

Техника безопасности на уроках легкой атлетики, теоретические сведения.

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, прыжки с места, с разбега.

Гимнастика с элементами акробатики

техника безопасности на уроках гимнастики, теоретические сведения.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши. Из вися подъем

переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры: оздоровительные ходьба и бег.

Спортивные игры

Техника безопасности на уроках спортивные игры, теоретические сведения.

Прикладные упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Баскетбол

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техничко-тактические действия в нападении и защите. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Волейбол

Стойки и перемещения в волейболе. Передача мяча двумя руками; прием мяча снизу двумя руками; в простых и усложненных условиях. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар, передача мяча через сетку в прыжке в простых и усложненных условиях. Техничко – тактические действия в нападении и защите. Игровые взаимодействия в тройках. Игра по упрощенным правилам волейбола. Учебные игры на половину и на целую площадку. Эстафетами с приемами и передачами мяча. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика.

Футбол

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, теоретические сведения.

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Вариативная часть:

Элементы единоборств

Ознакомление и разучивание приёмов самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку); от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку); освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Бадминтон.

Физическое совершенствование обучающихся: общая физическая и техническая подготовка бадминтонистов. Способы хватки ракетки, подачи, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактические действия в бадминтоне. Стойки при подаче, приемы волана; передвижения по зонам площадки; плоской, короткой подачей, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемы короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание

Общая физическая подготовка на суше включает упражнения спортивных и подвижных игр. Изучение техники стартов и поворотов и техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс; баттерфляй). Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движениям всего тела. Изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего, оказание первой помощи.

Подготовка к выполнению требований ВФСК ГТО

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты: ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола); прыжки по разметкам на правой (левой) ноге; прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы: многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

-общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

-дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным;

-оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, волейбола, бадминтона. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

-спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах.

Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления учащихся, и регулировать её в процессе занятия.

Демонстрировать в 10 классе

Физическая способность	Физические упражнения	Девушки	Юноши
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	17,5 5,4	14,3 5,0
Силовые	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	14	215
	Прыжок в длину с места, см	170	200
К выносливости	Бег 2000 м, мин	13,30	10,00

Демонстрировать в 11 классе

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3; 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	10	
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 3000 м, мин	13,30	10,00

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Личностные результаты

-уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

-сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;

-знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

-освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

-сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;

-развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;

-сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

-сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия:

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно –поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Выпускник на базовом уровне научится:

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

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников.

– В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Личностные результаты

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия:

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно –поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Выпускник на базовом уровне научится:

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

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
 - выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
 - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки
- **Проектная деятельность** на уроках физической культуры используется как средство формирования социальной компетентности школьников. Метод проекта будет использоваться для разностороннего развития, обучения и воспитания обучающихся, имеет направленность на развитие творческих способностей учащихся, на адаптацию к современным социально-экономическим условиям жизни.

Класс	Наименование
10	«Физическое качество: быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость»
11	Олимпийские игры современности

При организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности учащихся, расширять общий кругозор.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для 10 класса

№ урока	Тема урока	Виды учебной деятельности учащихся		Дата проведения	
				10 Б	
				план	факт
<i>I четверть. Легкая атлетика – 13 ч.</i>					
	<i>Прикладные упражнения по легкой атлетике</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Ориентирование на местности. -Марш-бросок (мальчики – до 2,5 км, девочки – до 1,5 км). -Прыжки через естественные препятствия. -Кросс по пересеченной местности. -Переноска пострадавшего способом на спине. -Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. 			
1	Инструктаж по охране труда.	<p>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.</p> <p>Инструктаж по л/а.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ).</p> <p>Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).</p> <p><i>Ориентирование на местности.</i></p>	<p>Личностные: формировать положительное отношения к занятиям</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Познавательные: понятие об физическом совершенствовании и формировании здорового образа жизни (ЗОЖ).</p>	3.09	
2	Развитие скоростных способностей.	<p>Теория: Предупреждение раннего старения, сохранение творческой активности человека средствами физической культуры.</p>	<p>Личностные: развитие учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p> <p>Коммуникативные: владеть умением</p>	3.09	

3	Стартовый разгон	<p>Повторение ранее пройденных строевых упражнений. СБУ.</p> <p>Бег с хода 3-4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 с. по 20-30 м). Стартовый разгон.</p> <p>Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО.</p> <p><i>Прыжки через естественные препятствия.</i></p>	<p>предупреждать конфликтные ситуации.</p> <p>Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников</p> <p>Познавательные: освоить технику низкого старта и стартового разгона; максимально быстрого бега на месте; бега с хода 3 – 4 x 40 – 60 м;</p>	5.09	
4	Высокий и низкий старт. Спринтерский бег.	<p>Теория: Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика) их цели и задачи.</p> <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упр.</p> <p>Различные ИП. старта, стартовое ускорение 5-6 x 30 м.</p> <p>Бег на 100 метров с низкого старта.</p> <p>Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО.</p> <p><i>Кросс по пересеченной местности.</i></p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями</p> <p>Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью; слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: освоить технику высокого и низкого старта; Спринтерский бег.</p>	10.09	
5		<p>ОРУ в движении.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.</p> <p>Челночный бег 3 x 10 м.</p> <p>Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.</p> <p>Тестирование: - 30 метров.</p>	<p>Личностные: овладеть бегом по прямой; определить уровень скоростных качеств.</p> <p>Регулятивные: контроль и самоконтроль.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м освоить технику финиша (финальное усилие); эстафетный бег с передачей палочки.</p>	12.09	
6	Финальное усилие. Эстафетный бег	<p>Теория: Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств.</p> <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упр.</p> <p>Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.</p> <p>Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.</p> <p>Бег на 100 метров – на результат.</p> <p><i>Переноска пострадавшего способом на спине.</i></p>	<p>Личностные: овладеть бегом по прямой; определить уровень скоростных качеств.</p> <p>Регулятивные: контроль и самоконтроль.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 100 м освоить технику финиша (финальное усилие); эстафетный бег с передачей палочки.</p>	17.09	
7	Финальное усилие. Эстафетный бег				

8	Развитие скоростных способностей.	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Тестирование: - 60 метров. Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО. <i>Подъёмы и спуски шагом и бегом.</i></p>	<p>Личностные: развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества. Познавательные: выполнить бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров; бег 60 метров – на результат;</p>	17.09	
9	Развитие скоростной выносливости	<p>Теория: Роль физической культуры в трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика средствами оздоровительной физической культуры. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Бег в равномерном темпе до 20 минут. <i>Кросс по пересеченной местности.</i> Тестирование: – челночный бег 3 x 10 метров.</p>	<p>Личностные: развитие умения максимально проявлять свои физические способности Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи поставленные на уроке. Познавательные: выполнить повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Тестирование: – челночный бег 3 x 10 метров.</p>	19.09	
10	Прыжок в длину.	<p>Теория: Общее представления об адаптивной физической культуре, цели и задачи и формы организации занятий, связь содержания и направленности занятий с индивидуальными показателями здоровья. ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Прыжок в длину с разбега с 13 – 15 м Повторный бег от 400 – до 800 метров. Бег в равномерном темпе до 20 минут <i>Прыжки через естественные препятствия.</i></p>	<p>Личностные: проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к сверстникам и учителю Познавательные: выполнить прыжок в длину с разбега с 13 – 15 м способом «согнув ноги». Бег в равномерном темпе до 20 минут</p>	24.09	

11	Прыжок в длину.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега с 13 – 15 м способом «согнув ноги» Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО. Тестирование: – прыжок в длину с места. <i>Подъёмы и спуски шагом и бегом.</i>	Личностные: осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем. Регулятивные: коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок план действий Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы Познавательные: Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Тестирование: – прыжок в длину с места.	24.09	
12	Метание гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 бросковых шагов разбега на дальность. Бег в равномерном темпе до 20 минут <i>Ориентирование на местности.</i>	Личностные: проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к сверстникам и учителю, Познавательные: закрепить технику метания гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность;	26.09	
13	Метание гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча 150 г с 4 – 5 бросковых шагов в горизонтальную цель (1x1). Метание гранаты с 4 – 5 бросковых шагов разбега – на результат Бег 2000 м – на результат	Личностные: осуществлять поиск информации по вопросам развития оздоровительных систем. Регулятивные: коррективы в действие после его завершения. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью. Познавательные: совершенствовать технику метания гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность; бег на 2000 м девушки и 3000 м юноши – на результат	1.10	

1 четверть. Баскетбол -8 ч.

Прикладные упражнения по баскетболу		-Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, асфальте). -Разновидности игры в баскетбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха. -Ведение мяча на подъем и на спуск. -Ведение мяча с преодолением препятствий. -Метание из-за головы баскетбольного мяча на дальность и на точность. -Бросок мяча вверх стоя и ловля сидя.		
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. СУ. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3, 5, 8, 24 сек. <i>Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, асфальте).</i>	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла учения. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки	1.10
15				3.10
16	Ловля и передача мяча.	Теория: Влияние регулярных занятий физическими упражнениями будущих родителей на состояние здоровья их детей. Комплекс упражнений в движении. СУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). <i>Ведение мяча на подъем и на спуск.</i>	Личностные: формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, Коммуникативные: управлять поведением партнера, сохранять доброжелательное отношение к сверстникам Познавательные: освоить техники ловли и передачи мяча двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	8.10
17				8.10
18	Ведение мяча	Теория: Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра 5х5. <i>Ведение мяча с преодолением препятствий.</i>	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками Коммуникативные: управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: освоить техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком); знать правила игры в баскетбол.	10.10
19				15.10

20	Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Бросок мяча в корзину без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра 5х5. <i>Бросок мяча вверх стоя и ловля сидя.</i>	Личностные: накопление необходимых знаний, двигательных умений. Коммуникативные: слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний Познавательные: освоить техники броска на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке Бросок мяча в корзину без сопротивления и с сопротивлением.	15.10	
21				17.10	
<i>I четверть. Аэробика и ритмическая гимнастика – 6 ч.</i>					
22	Ритмическая гимнастика	Танцевальные упражнения: (приставной шаг, переменный шаг, шаг галопа, польки и вальса). Упражнения художественной гимнастики: с мячом (броски и ловля, отбивы, перекаты, выкруты мяча)	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности нравственных нормах. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли. Регулятивные: самостоятельно находить необходимую информацию. Познавательные: освоить правила соревнований. <small><i>Перевод рывком, тиром и арашечем под руку. Сбивание со стойки.</i></small>	22.10	
23		<small><i>Танцевальные движения из народных и современных танцев (каблучный шаг, тройной прыжок, арабский шаг, русский переменный шаг, припадание)</i></small>	Личностные: способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Коммуникативные: умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха Регулятивные: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении Познавательные: освоить техники переворотов в партере	22.10	
			Личностные: способность активно включаться в	24.10	

24	Ритмическая гимнастика	Упражнения художественной гимнастики: с мячом (броски и ловля, отбивы, перекаты, выкруты мяча); со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки); с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).	совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Коммуникативные: умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха Регулятивные: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении Познавательные: освоить техники <small>переворотов</small> <small>Переходом и захватом руки наклон.</small>		
25	Аэробика	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Дыхательные упражнения. Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат).	Личностные развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: освоить техники <small>броски через спину и броски наклоном.</small> <small>Переворот накатом.</small>	29.10	
26	Аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги	Марш на месте и с перемещениями вперед, назад; Марш на месте, ноги врозь; Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения; Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	Личностные: умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физ. культ. Регулятивные: уважение к ценностям семьи, любовь к природе. Коммуникативные: устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор Познавательные: освоить тактику ведения борьбы <small>в стойке и на коленях.</small>	29.10	
27			Личностные: умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя Регулятивные: уважение к ценностям семьи,	31.10	

	Аэробика Базовые элементы со сменой лидирующей ноги	Шаг в сторону, приставить вторую ногу; Два приставных шага в сторону; Шаг в сторону, подъем колена; Шаг в сторону, два подъема колена; Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед; Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед	любовь к природе Познавательные: освоить тактику ведения борьбы <small>в стойке и на коленях.</small>		
II четверть. Гимнастика - 21 ч.					
	Прикладные упражнения по гимнастике	<p>-<i>На кольцах</i> – простые раскачивания одновременным и поочередным отталкиванием ногами, сход со снаряда сбеганием. На кольцах раскачивания одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на</p> <p>-<i>Преодоление препятствий</i> – перелезания через гимнастического коня и через гимнастическое бревно</p> <p>-<i>Прыжок</i> – боком через гимнастическое бревно с опорой на левую (правую) руку и левую (правую) ногу</p> <p>-<i>Передвижение</i> – расхождение вдвоем при встрече на гимнастическом бревне с грузом на плечах.</p> <p>-<i>Лазанье</i> по канату в два приема. Движения в висе на руках с махам ног.</p> <p>-<i>Переноска</i> – партнера на спине, по гимнастическому бревну, наклонной гимнастической скамейке.</p>			
28	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упр. на гибкость, <i>На кольцах – простые раскачивания одновременным и поочередным отталкиванием ногами, сход со снаряда сбеганием.</i>	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, Познавательные: знать правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их	12.11	
29				12.11	
30	Акробатические упражнения	Теория: Требования техники безопасности при выполнении физическими упражнениями раной направленности. ОРУ, СУ. Сед углом; на коленях наклон назад; Подтягивание:, на низкой перекладине. <i>Преодоление препятствий – перелезания через гимнастического коня и через гимнастическое бревно.</i>	Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Коммуникативные: умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания. Регулятивные: устанавливать целевые приоритеты Познавательные: изучить комбинацию из ранее освоенных акробатических элементов Подтягивание юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	14.11	
31				19.11	
32				19.11	

33	Освоение комбинации акробатических упражнений	(И. п. – о. с. С шагом равновесие (ласточка), одну руку вперед, другую назад. Выпрямляясь, руки в стороны, ногу вперед. 2-3 шага разбега, перекидной прыжок в положении выпада, руки в стороны. Опусканием назад «мост». Встать с «моста». Упор присев и стойка на лопатках с прямыми ногами без опоры рук. Кувырок назад полушпагат, руки в стороны. Упор присев и прыжок прогнувшись о.с.	Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения Коммуникативные: умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме Регулятивные: устанавливать целевые приоритеты Познавательные: изучить комбинацию из ранее освоенных акробатических элементов, прыжки, броски набивного мяча; освоить строевые упражнения	21.11	
34				26.11	
35					26.11
36	Закрепление комбинации акробатических упражнений	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Подтягивание – на низкой перекладине. <i>На кольцах раскачивания одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180* сход со снаряда сбеганием.</i>	Личностные: способность управлять своими эмоциями, Коммуникативные: умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий. Регулятивные: уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им. Познавательные: изучить комбинацию акробатических упражнений; Подтягивание юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	28.11	
37					
38	Освоение комбинации висы и упоры на брусьях и на перекладине	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упр. тонического стретчинга. - толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. <i>Прыжок – боком через гимнастическое бревно с опорой на левую (правую) руку и левую</i> Тестирование:подтягивания – на низкой перекладине.	Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом Коммуникативные: понимание физической культуры как явления культуры. Регулятивные: принимать решения в проблемной ситуации Познавательные: закрепить комбинацию висы и упоры на брусьях и на перекладине; проходить тестирование – подтягивание на перекладине; проходить тестирование – подтягивание на перекладине		
39				5.12	

40	Закрепление комбинации висы и упоры на брусьях и на перекладине	Комбинации на перекладине и на брусьях - толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок. <i>Передвижение – расхождение вдвоем при встрече на гимнастическом бревне с грузом</i>	Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятий. Коммуникативные: понимание физической культуры как явления культуры. Регулятивные: принимать решения в проблемной ситуации Познавательные: закрепить комбинацию висы и упоры на брусьях и на перекладине; проходить	10.12	
41				10.12	
42	Освоение комбинации висы и упоры на брусьях и на бревне	упражнение на бревне: И. п. – о. с. Шагом правой на конце бревна, левая нога сзади, руки в стороны. Шагом левой равновесие «ласточка». Выпрямиться, руки вверх, шаг правой, полуприседа и выпрямляясь, круг левой рукой книзу. Поворот кругом на носках, руки книзу. Шаг полки с правой ноги, шаг полки с левой ноги. Махом одной и толчком другой ноги соскок вперед.	Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом Коммуникативные: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств Регулятивные: принимать решения в проблемной ситуации Познавательные: закрепить комбинацию висы и упоры на брусьях и на перекладине;	12.12	
43				17.12	
44	Закрепление комбинации висы и упоры на брусьях и на бревне. Опорный прыжок	– комбинации на бревне. Опорный прыжок: – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см). <i>Передвижение по горизонтально натянутому канату в виси на руках, в виси на руках</i>	Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом Коммуникативные: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека. Регулятивные: принимать решения в проблемной ситуации Познавательные: закрепить комбинацию висы и упоры на брусьях и на перекладине;	17.12	
45				19.12	
46	Опорный прыжок. Лазанье на канат	Теория: Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры,	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	24.12	

47		<p>спорта, туризма, охраны здоровья. ОРУ в движении. Опорный прыжок: – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см). Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Челночный бег с кубиками. Тестирование: – поднимание туловища из положения</p>	<p>основе представлений о нравственных нормах Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: закрепить технику опорного прыжка: юноши (конь в длину) – прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см. проходить тестирование поднимание туловища из положения лёжа на спине.</p>	24.12	
48	Опорный прыжок. Лазанье на канат	<p>ОРУ на осанку. Опорный прыжок: – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см). Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Тестирование: – наклон вперед из положения, стоя. <i>Переноска – партнера на спине, по гимнастическому бревну, наклонной гимнастической скамейке. Переноска партнера вдвоем на руках, специальных решетках.</i> Итоги четверти.</p>	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: закрепить технику опорного прыжка: юноши (конь в длину) – прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см. проходить тестирование - наклон вперед из положения, стоя.</p>	26.12	
III четверть. Лыжная подготовка – 18 ч.					
	Прикладные упражнения по лыжной подготовке	<p>-Передвижение с грузом на плечах (рюкзак). -Передвижение по пересеченной местности. -Передвижение в парах. -Передвижение бесшажным ходом на одной лыже. «Транспортировка» (транспортируемый на лыжах в положении сидя). -Марш-бросок на лыжах (юноши – до 2,5 км, девушки – до 1,5 км).</p>			
49	Попеременный четырехшажный	<p>Инструктаж Т/Б по лыжной подготовке. Правила поведения учащихся во время занятий.</p>	<p>Личностные: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>	14.01	

50	ход.	Влияние занятий лыжным спортом на организм. Оказание первой помощи при обморожении и травмах. Техника попеременного четырехшажного хода. <i>Передвижение с грузом на плечах (рюкзак).</i>	Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь. Познавательные: освоить технику попеременного четырехшажного хода.	14.01	
51	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Личностные: умение содержать в порядке спортивную одежду. Регулятивные: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия. Коммуникативные: умение находить в различных источниках информацию. Познавательные: переход с попеременных ходов на одновременные.	16.01	
52		Передвижения по пересеченной местности с равномерной интенсивностью с использованием одновременных и попеременных ходов до 6 км (мальчики) и 5 км (девочки). Преодоление подъёмов и препятствий. <i>Передвижение по пересеченной местности</i>		21.01	
53	Преодоление контруклона.	Теория: Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Попеременный четырехшажный ход.	Личностные: умение содержать в порядке спортивную одежду. Регулятивные: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия. Коммуникативные: умение находить в различных источниках информацию. Познавательные: Преодоление контруклона. Повороты на спуске.	21.01	
54		Повороты на спуске. Коньковый ход. Преодоление контруклона. Повторное прохождение отрезков на скорость по 150 м 3-4 раза. <i>Передвижение в парах.</i>		23.01	
55	Поворот на параллельных лыжах из упора	Переход от попеременных ходов на одновременные.	Личностные: умение содержать в порядке спортивную одежду. Регулятивные: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия. Коммуникативные: умение находить в различных источниках информацию. Познавательные: Поворот параллельных лыжах из упора.	28.01	
56		Поворот параллельных лыжах из упора. Эстафета с этапами до 200 м. Прохождение дистанции до 3 км. Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» <i>Передвижение бесшажным ходом на одной лыже.</i>		28.01	
57	Развитие быстроты	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км (девочки) и 5	Личностные: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи	30.01	

58	и выносливости.	км (мальчики) – на результат. Подвижные игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка преследованием». «Транспортировка» (транспортируемый на лыжах в положении сидя).	Регулятивные: уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им Коммуникативные: умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий Познавательные: Прохождение дистанции до 3 км (девочки) и 5 км (мальчики) – на результат.	4.02	
59	Развитие быстроты и выносливости.	Поворот на параллельных лыжах из упора. Преодоление контруклона. Спуски и подъёмы. Торможение «упором» Повторное прохождение отрезков на скорость по 200 м 2-3 раза. Марш-бросок на лыжах – до 1,5 км).	Личностные: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Регулятивные: осуществлять приёмы закаливания и контролировать по результату. Коммуникативные: освоение умения оказывать помощь занимающимся. Познавательные: применять передвижения на повороте на параллельных лыжах из упора.	4.02	
60				6.02	
61	Развитие быстроты и выносливости	К - попеременный четырехшажный ход. Преодоление контруклона. Передвижение по среднепересеченной местности до 5 км «Биатлон»	Личностные: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи Коммуникативные: умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий Познавательные: передвижения на лыжах для развития физических качеств быстроты и выносл.;	11.02	
62				11.02	
63	Развитие быстроты и выносливости.	К - преодоление контруклона. Коньковый ход. Повторное прохождение отрезков на скорость по 150 м 4-5 раз. Прохождение дистанции до 3 км	Личностные: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи Коммуникативные: умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий Познавательные: передвижения на лыжах для развития физических качеств быстроты и выносливости	13.02	
64				18.02	
65	Развитие выносливости	Теория: Сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции К - Поворот на параллельных лыжах из упора. Катание с горки. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. К - Прохождение дистанции до 5 км	Личностные: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя ошибки Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах. Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств быстроты и выносливости.	18.02	
66				20.02	

III четверть. Волейбол – 12 ч.

Прикладные упражнения по волейболу		<p>-Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, на ковре). -Разновидности игры в волейбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха. -Прыжок с высоты 80 см и подскок вверх. -Подача мяча на точность в стену. -Метание из-за головы набивного мяча на дальность и на точность. -Жонглирование мяча на месте.</p>			
67	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<p>Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. <i>Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, на ковре).</i></p>	<p>Личностные: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, Познавательные: принимать передвижения, повороты, остановки; основные правила игры в волейбол;</p>	25.02	
68				25.02	
69	Прием и передача мяча.	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Учебная по правилам игра бхб. <i>Подача мяча на точность в стену.</i></p>	<p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки Коммуникативные: при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой;</p>	27.02	
70				4.03	
71	Прием мяча после подачи	<p>Теория: Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. ОРУ на локальное развитие</p>	<p>Личностные: умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Коммуникативные: слушать и слышать друг</p>	4.03	

72		<p>мышц туловища. Специальные беговые упр. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.</p> <p>Групповые упр. с подач через сетку.</p> <p><i>Прыжок с высоты 80 см и подскок вверх</i></p>	<p>друга и учителя,</p> <p>Регулятивные: ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе</p> <p>Познавательные: знать терминологию игры волейбол; освоить приём мяча после подачи</p>	6.03	
73	Подача мяча.	<p>Имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии;</p> <p>подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки, на точность попадания. Учебная по правилам игра 6х6.</p> <p><i>Подача мяча на точность в стену.</i></p>	<p>Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию</p> <p>Регулятивные: выполнять правила игры.</p> <p>Познавательные: выполнять подачу и приём мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу.</p>	11.03	
74				11.03	
75	Нападающий удар. Блокирование.	<p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шагов. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 4.</p> <p>Блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоём). Учебная по правилам игра 6х6.</p> <p><i>Метание из-за головы набивного мяча на дальность и на точность</i></p>	<p>Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию</p> <p>Регулятивные: выполнять правила игры.</p> <p>Познавательные: выполнять подачу и приём мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, блокирование.</p>	13.03	
76				18.03	
77	Техника защитных действий.	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием подачи мяча и передача в зону №3. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.</p>	<p>Личностные: владение навыками технических действий базовых видов спорта.</p> <p>Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству.</p> <p>Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную</p> <p>Познавательные: осуществлять техника защитных действий; соблюдать правила игры в волейбол</p>	18.03	

78	Техника защитных действий.	Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная по правилам игра бхб. <i>Жонглирование мяча на месте</i>	Личностные: владение навыками технических действий базовых видов спорта. Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную Познавательные: осуществлять техника защитных действий; соблюдать правила игры в волейбол	20.03	
----	----------------------------	--	--	-------	--

IV четверть. Баскетбол – 6 ч.

Прикладные упражнения по баскетболу	-Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, асфальте). -Разновидности игры в баскетбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха. -Ведение мяча на подъем и на спуск. -Ведение мяча с преодолением препятствий. -Метание из-за головы баскетбольного мяча на дальность и на точность. -Бросок мяча вверх стоя и ловля сидя.
--	---

79	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3 и 5 секунд. Правила 8 и 30 секунд. Учебная игра по правилам 5x5.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки	1.04	
80				1.04	

81	Штрафной бросок.	<p>Теория: Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Варианты ведения мяча.</p> <p>Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.</p> <p>Учебная игра по правилам 5x5.</p> <p><i>Ведение мяча на подъем и на спуск.</i></p>	<p>Личностные: формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения,</p> <p>Коммуникативные: управлять поведением партнера, сохранять доброжелательное отношение к сверстникам</p> <p>Познавательные: освоить техники штрафного броска.</p>	3.04	
82	Тактика игры	<p>ОРУ с мячом. Специальные беговые упр. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.</p> <p>Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.</p> <p>Учебная игра по правилам 5x5.</p> <p><i>Ведение мяча с преодолением препятствий.</i></p>	<p>Личностные: управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p> <p>Коммуникативные: выделять общую точку зрения в дискуссии;</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: освоить тактику игры</p>	8.04	
83	Техника защитных действий.	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ.</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча.</p> <p>Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p>Групповые действия (2 x 3 игрока).</p> <p>Комплекс упражнений на дыхание.</p> <p>Учебная игра по правилам 5x5.</p> <p><i>Метание из-за головы баскетбольного мяча на дальность и на точность.</i></p>	<p>Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей</p> <p>Коммуникативные: использовать речевые средства в процессе коммуникации</p> <p>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий</p> <p>Познавательные: выполнять элементы индивидуальной техники защиты (вырывание и выбивание мяча у соперника); перехвата мяча; закрепить тактику нападения быстрым прорывом; играть по правилам баскетбола</p>	8.04	
84	Зонная система защиты.	<p>Комплекс ОРУ. Зонная система защиты.</p> <p>Нападение быстрым прорывом.</p> <p>Нападение через центрального игрока.</p> <p>Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты.</p> <p>Комплекс упражнений на дыхание.</p> <p>Учебная игра по правилам 5x5.</p> <p><i>Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, асфальте).</i></p>	<p>Личностные: взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности</p> <p>Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p> <p>Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия.</p> <p>Познавательные: Зонная система защиты.</p>	10.04	

IV четверть. Плавание – 6 ч.

Прикладные упражнения по плаванию		<p>-Плавание на боку. - Нырание в длину. -Спасение утопающего: подплывание и освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего. -Прыжок в воду способом «ногами вниз» с вышки – 3 м.</p>		
85	Инструктаж самоконтроль	<p>Инструктаж по плаванию, доврачебная помощь пострадавшему. Теория: Правила соревнований по плаванию и судейство. Самоконтроль при занятиях плаванием. Правила плавания в открытом водоёме.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности, Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: знать инструктаж по плаванию,</p>	15.04
86	Техника плавание и поворотов	<p>Теория: Планирование содержания и физической нагрузки во время индивидуальных оздоровительных занятий, их место в режиме дня и недели. Техника плавание кролем на груди и на спине. <small>Техника поворотов при плавании «кролем на груди».</small> Плавание до 50 – 100 м. Плавание на боку.</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: Техника плавание кролем на груди и на спине и поворотов.</p>	15.04
87	Техника плавание и поворотов	<p>Теория: Индивидуализированные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры ОРУ и специально подготовительные и подводящие упр. на суше. Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание 25 м – на результат. <small>Техника поворотов при плавании способом «брасс».</small> Нырание в длину.</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов Познавательные: овладеть техникой движений рук, ног, туловища, плавание на боку; брассом; на спине; плавание в одежде.</p>	17.04
88	Техника плавание и поворотов	<p><small>Техника поворотов при плавании способом «кроль на спине».</small> Проплывание отрезков 25 – 100 м по 2 – 6 раз. Плавание умеренном и попеременном темпе до 400 м. Прыжок в воду способом «ногами вниз» с вышки – 3 м.</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов Познавательные: овладеть <small>техникой поворотов при плавании способом «кроль на спине».</small></p>	22.04

89	Способы передвижения под водой	<p>Освоение способов передвижения под водой. Эстафета 4x50 м. Подвижные игры на воде.</p> <p>Плавание умеренном и попеременном темпе до 500 м.</p> <p><i>Спасение утопающего: подплывание и освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего.</i></p>	<p>Личностные: развитие этических чувств.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p> <p>Познавательные: о <small>освоение способов передвижения под водой.</small></p>	22.04	
90	Техника старта с тумбочки	<p>Техника стартов с тумбочки.</p> <p>Элементы фигурного плавания.</p> <p>Плавание умеренном и попеременном темпе до 600 м.</p> <p><i>Спасение утопающего: подплывание и освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего.</i></p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p> <p>Познавательные: овладеть техникой старта с тумбочки.</p>	24.04	
IV четверть. Легкая атлетика – 8 ч.					
Прикладные упражнения по легкой атлетике		<p>-Туристическая ходьба.</p> <p>-Марш-бросок (– до 1,5 км).</p> <p>-Прыжки через естественные препятствия.</p> <p>-Спрыгивание (высота 100-150 см) с грузом 3-5 кг на точность приземления и сохранение равновесия.</p> <p>-Запрыгивание (высота 50-60 см) с грузом на плечах с короткого разбега (3-5 шагов).</p> <p>-Подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.</p>			
91	Развитие силовых и координационных способностей.	<p>Инструктаж по л/а. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).</p> <p>Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: соблюдать тактику бега по пересеченной местности; овладеть техникой прыжка в длину с разбега; бег на 100 метров – на результат;</p>	29.04	
92		<p>Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО).</p> <p>Бег 100 метров – на результат.</p> <p><i>Спрыгивание (высота 100-150 см) с грузом 3-5 кг на точность приземления и сохранение равновесия.</i></p>		29.04	

93	Прыжок в высоту с разбега.	<p>Теория: Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа, приёмов массажа и релаксации. ОРУ в движении.</p> <p>Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега способом «перешагивание»</p> <p>Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО.</p> <p>Тестирование: – 6 минутный бег Туристическая ходьба.</p>	<p>Личностные: описывать технику прыжка и осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: контроль и самоконтроль –</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,</p> <p>Познавательные: закрепить технику прыжка в высоту с разбега; выполнять прикладные упр.</p>	1.05	
94	Прыжок в высоту с разбега.	<p>Теория: Наблюдение за индивидуальным здоровьем (например, расчёт «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье).</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Специальные беговые упр.</p> <p>Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега способом «перешагивание» – на результат.</p> <p><i>Марш-бросок (– до 1,5 км).</i></p>	<p>Личностные: способность организовывать самостоятельные занятия.</p> <p>Регулятивные: осуществлять контроль по результату и по способу действия</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью;</p> <p>Познавательные: закрепить технику прыжка в высоту с разбега; освоить технику бега.</p>	6.05	
95	Развитие выносливости.	<p>Теория: Наблюдение за индивидуальным здоровьем (например, по показателям пробы РВС/170).</p> <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Переменный бег на отрезках 100-200-400 м быстро - 100 медленно.</p> <p><i>Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.</i></p> <p>Бег 2000 м. на результат.</p>	<p>Личностные: способность организовывать самостоятельные занятия.</p> <p>Регулятивные: осуществлять контроль по результату и по способу действия</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью;</p> <p>Познавательные: Развитие выносливости. Бег 3000 м. юноши и 2000 м. девушки</p>	6.05	
96				8.05	
97	Развитие быстроты и ловкости	<p>Национально-региональный компонент.</p> <p>Праздник «Сабантуй» (эстафеты).</p> <p>Знать традиции и правила проведения игр.</p> <p>Игры: борьба на поясах; бег в мешках; битьё горшков; ходьба на ходунках; перетягивание каната; распиловка дров; бой с мешком; бег с коромыслом; перетягивание палки; вытолкни за круг; лазанье; поднятие гири.</p>	<p>Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в учебном процессе.</p> <p>Регулятивные: выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых упр.</p> <p>Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия,</p> <p>Познавательные: узнают новые игры Праздник «Сабантуй» (эстафеты).</p>	13.05	
98				13.05	

IV четверть. Футбол – 7 ч.

Прикладные упражнения по футболу		-Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, на ковре). -Разновидности игры в футбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха. -Преодоление препятствий с футбольным мячом. -Жонглирование мяча на месте и в движении.		
99	Техника перемещений	Инструктаж по футболу. Правила игры. Передвижения (остановок, поворотов и стоек). Учебная игра по правилам игры футбол. Эстафета с мячом. Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО. <i>Игра по упрощенным правилам на различном грунте.</i>	Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия, Познавательные: Техника перемещений	15.05
100	Техника ударов головой и ногой	Теория: Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Круговая тренировка. Учебная игра по правилам игры футбол. <i>Преодоление препятствий с футбольным мячом</i>	Личностные: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения Регулятивные: контроль и самоконтроль – Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение, Познавательные: освоить техники ударов и остановок мяча различными способами; играть футбол по правилам	20.05
101	Техника ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Бег до 10 мин. Учебная игра по правилам игры футбол. Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО. <i>Жонглирование мяча на месте и в движении</i>	Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятий Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию Познавательные: овладеть ведением мяча по прямой с изменением направления движения.	20.05
102	Техники приема и передачи мяча.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Бег с ускорением до 25 м. Учебная игра по правилам игры футбол. Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО. <i>Разновидности игры в футбол</i>	Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятий Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию Познавательные: овладеть техникой приема и передачи мяча.	22.05

103	Удары по воротам. Тактика игры	Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель Тактика свободного и позиционного нападения. Нападение - игровые задания: 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой. Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО. Учебная игра по правилам игры футбол. <i>Преодоление препятствий с футбольным мячом</i>	Личностные: умению не создавать конфликтов, проявляют дисциплинированность Регулятивные: уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им Коммуникативные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития Познавательные: освоить техники ударов по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель;	27.05	
104		Вырывание и выбивание мяча. Вбрасывание из-за боковой линии с места и с шагом.	Личностные: проявляют дисциплинированность, помощь, внимание друг к другу, волю к достижению хорошего результата.	27.05	
105	Техника защиты. Тактика игры	Перехват мяча. Игра вратаря на выходах. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 без атаки. Учебная игра по правилам игры футбол. <i>Жонглирование мяча на месте и в движении.</i>	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Коммуникативные: умение анализировать и объективно оценивать результаты Познавательные: выполнить игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 без атаки, освоить тактику игры позиционного нападения; выполнять технику защиты вырывание и выбивание мяча; овладеть тактикой свободного нападения;	29.05	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для 11 класса

№ урока	Тема урока	Виды учебной деятельности учащихся		Дата проведения	
				11 А	
				план	факт
<i>1 четверть. Легкая атлетика – 13 ч.</i>					
<i>Прикладные упражнения по легкой атлетике</i>		<ul style="list-style-type: none"> -Ориентирование на местности. -Марш-бросок (мальчики – до 2,5 км, девочки – до 1,5 км). -Прыжки через естественные препятствия. -Кросс по пересеченной местности. -Переноска пострадавшего способом на спине. -Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. 			
1	Инструктаж по охране труда.	<p>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.</p> <p>Инструктаж по л/а.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ).</p> <p>Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).</p> <p><i>Ориентирование на местности.</i></p>	<p>Личностные: формировать положительное отношения к занятиям</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Познавательные: понятие об физическом совершенствовании и формировании здорового образа жизни (ЗОЖ).</p>	2.09	
2	Развитие скоростных способностей.	<p>Теория: Предупреждение раннего старения, сохранение творческой активности человека средствами физической культуры.</p>	<p>Личностные: развитие учебной деятельности и формирование личного смысла учения</p> <p>Коммуникативные: владеть умением</p>	2.09	

3	Стартовый разгон	<p>Повторение ранее пройденных строевых упражнений. СБУ.</p> <p>Бег с хода 3-4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 с. по 20-30 м). Стартовый разгон.</p> <p>Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО.</p> <p><i>Прыжки через естественные препятствия.</i></p>	<p>предупреждать конфликтные ситуации.</p> <p>Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников</p> <p>Познавательные: освоить технику низкого старта и стартового разгона; максимально быстрого бега на месте; бега с хода 3 – 4 x 40 – 60 м;</p>	4.09	
4	Высокий и низкий старт. Спринтерский бег.	<p>Теория: Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика) их цели и задачи.</p> <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упр.</p> <p>Различные ИП. старта, стартовое ускорение 5-6 x 30 м.</p> <p>Бег на 100 метров с низкого старта.</p> <p>Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО.</p> <p><i>Кросс по пересеченной местности.</i></p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями</p> <p>Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью; слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: освоить технику высокого и низкого старта; Спринтерский бег.</p>	9.09	
5		<p>ОРУ в движении.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.</p> <p>Челночный бег 3 x 10 м.</p> <p>Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.</p> <p>Тестирование: - 30 метров.</p>	<p>Личностные: овладеть бегом по прямой; определить уровень скоростных качеств.</p> <p>Регулятивные: контроль и самоконтроль.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м освоить технику финиша (финальное усилие); эстафетный бег с передачей палочки.</p>	11.09	
6	Финальное усилие. Эстафетный бег	<p>Теория: Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств.</p> <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упр.</p> <p>Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.</p> <p>Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.</p> <p>Бег на 100 метров – на результат.</p> <p><i>Переноска пострадавшего способом на спине.</i></p>	<p>Личностные: овладеть бегом по прямой; определить уровень скоростных качеств.</p> <p>Регулятивные: контроль и самоконтроль.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 100 м освоить технику финиша (финальное усилие); эстафетный бег с передачей палочки.</p>	16.09	
7	Финальное усилие. Эстафетный бег				

8	Развитие скоростных способностей.	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Тестирование: - 60 метров. Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО. <i>Подъёмы и спуски шагом и бегом.</i></p>	<p>Личностные: развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества. Познавательные: выполнить бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров; бег 60 метров – на результат;</p>	16.09	
9	Развитие скоростной выносливости	<p>Теория: Роль физической культуры в трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика средствами оздоровительной физической культуры. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Бег в равномерном темпе до 20 минут. <i>Кросс по пересеченной местности.</i> Тестирование: – челночный бег 3 x 10 метров.</p>	<p>Личностные: развитие умения максимально проявлять свои физические способности Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи поставленные на уроке. Познавательные: выполнить повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Тестирование: – челночный бег 3 x 10 метров.</p>	18.09	
10	Прыжок в длину.	<p>Теория: Общее представления об адаптивной физической культуре, цели и задачи и формы организации занятий, связь содержания и направленности занятий с индивидуальными показателями здоровья. ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Прыжок в длину с разбега с 13 – 15 м Повторный бег от 400 – до 800 метров. Бег в равномерном темпе до 20 минут <i>Прыжки через естественные препятствия.</i></p>	<p>Личностные: проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к сверстникам и учителю Познавательные: выполнить прыжок в длину с разбега с 13 – 15 м способом «согнув ноги». Бег в равномерном темпе до 20 минут</p>	23.09	

11	Прыжок в длину.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега с 13 – 15 м способом «согнув ноги» Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО. Тестирование: – прыжок в длину с места. <i>Подъёмы и спуски шагом и бегом.</i>	Личностные: осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем. Регулятивные: коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок план действий Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы Познавательные: Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Тестирование: – прыжок в длину с места.	23.09	
12	Метание гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 бросковых шагов разбега на дальность. Бег в равномерном темпе до 20 минут <i>Ориентирование на местности.</i>	Личностные: проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к сверстникам и учителю, Познавательные: закрепить технику метания гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность;	25.09	
13	Метание гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча 150 г с 4 – 5 бросковых шагов в горизонтальную цель (1х1). Метание гранаты с 4 – 5 бросковых шагов разбега – на результат Бег 2000 м – на результат	Личностные: осуществлять поиск информации по вопросам развития оздоровительных систем. Регулятивные: коррективы в действие после его завершения. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью. Познавательные: совершенствовать технику метания гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность; бег на 2000 м девушки и 3000 м юноши – на результат	30.09	

1 четверть. Баскетбол -8 ч.

Прикладные упражнения по баскетболу		-Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, асфальте). -Разновидности игры в баскетбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха. -Ведение мяча на подъем и на спуск. -Ведение мяча с преодолением препятствий. -Метание из-за головы баскетбольного мяча на дальность и на точность. -Бросок мяча вверх стоя и ловля сидя.		
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. СУ. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3, 5, 8, 24 сек. <i>Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, асфальте).</i>	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла учения. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки	30.09
15				2.10
16	Ловля и передача мяча.	Теория: Влияние регулярных занятий физическими упражнениями будущих родителей на состояние здоровья их детей. Комплекс упражнений в движении. СУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). <i>Ведение мяча на подъем и на спуск.</i>	Личностные: формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, Коммуникативные: управлять поведением партнера, сохранять доброжелательное отношение к сверстникам Познавательные: освоить техники ловли и передачи мяча двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	7.10
17				7.10
18	Ведение мяча	Теория: Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра 5х5. <i>Ведение мяча с преодолением препятствий.</i>	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками Коммуникативные: управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: освоить техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком); знать правила игры в баскетбол.	9.10
19				14.10

20	Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Бросок мяча в корзину без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра 5х5. <i>Бросок мяча вверх стоя и ловля сидя.</i>	Личностные: накопление необходимых знаний, двигательных умений. Коммуникативные: слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний Познавательные: освоить техники броска на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке Бросок мяча в корзину без сопротивления и с сопротивлением.	14.10	
21				16.10	
<i>I четверть. Аэробика и ритмическая гимнастика – 6 ч.</i>					
22	Ритмическая гимнастика	Танцевальные упражнения: (приставной шаг, переменный шаг, шаг галопа, польки и вальса). Упражнения художественной гимнастики: с мячом (броски и ловля, отбивы, перекаты, выкруты мяча)	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности нравственных нормах. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли. Регулятивные: самостоятельно находить необходимую информацию. Познавательные: освоить правила соревнований. <small>Перевод рывком, тиром и арашечем под руку. Сбивание со стойки.</small>	21.10	
23		<small>Танцевальные движения из народных и современных танцев (каблучный шаг, тройной прыжок, арабий шаг, русский переменный шаг, припадание)</small>	Личностные: способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Коммуникативные: умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха Регулятивные: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении Познавательные: освоить техники переворотов в партере	21.10	
			Личностные: способность активно включаться в	23.10	

24	Ритмическая гимнастика	Упражнения художественной гимнастики: с мячом (броски и ловля, отбивы, перекаты, выкруты мяча); со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки); с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).	совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Коммуникативные: умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха Регулятивные: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении Познавательные: освоить техники <small>переворотов</small> <small>Переходом и захватом руки наклон.</small>		
25	Аэробика	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Дыхательные упражнения. Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат).	Личностные развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: освоить техники <small>броски через спину и броски наклоном.</small> <small>Переворот накатом.</small>	28.10	
26	Аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги	Марш на месте и с перемещениями вперед, назад; Марш на месте, ноги врозь; Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения; Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	Личностные: умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физ. культ. Регулятивные: уважение к ценностям семьи, любовь к природе. Коммуникативные: устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор Познавательные: освоить тактику ведения борьбы <small>в стойке и на коленях.</small>	28.10	
27			Личностные: умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя Регулятивные: уважение к ценностям семьи,	30.10	

	Аэробика Базовые элементы со сменой лидирующей ноги	Шаг в сторону, приставить вторую ногу: Два приставных шага в сторону; Шаг в сторону, подъем колена; Шаг в сторону, два подъема колена; Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед; Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед	любовь к природе Познавательные: освоить тактику ведения борьбы <i>в стойке и на коленях.</i>		
II четверть. Гимнастика - 21 ч.					
	Прикладные упражнения по гимнастике	<p><i>-На кольцах</i> – простые раскачивания одновременным и поочередным отталкиванием ногами, сход со снаряда сбеганием. На кольцах раскачивания одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на</p> <p><i>-Преодоление препятствий</i> – перелезания через гимнастического коня и через гимнастическое бревно</p> <p><i>-Прыжок</i> – боком через гимнастическое бревно с опорой на левую (правую) руку и левую (правую) ногу</p> <p><i>-Передвижение</i> – расхождение вдвоем при встрече на гимнастическом бревне с грузом на плечах.</p> <p><i>-Лазанье</i> по канату в два приема. Движения в висе на руках с махам ног.</p> <p><i>-Переноска</i> – партнера на спине, по гимнастическому бревну, наклонной гимнастической скамейке.</p>			
28	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упр. на гибкость, <i>На кольцах – простые раскачивания одновременным и поочередным отталкиванием ногами, сход со снаряда сбеганием.</i>	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, Познавательные: знать правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их	11.11	
29				11.11	
30	Акробатические упражнения	Теория: Требования техники безопасности при выполнении физическими упражнениями раной направленности. ОРУ, СУ. Сед углом; на коленях наклон назад; Подтягивание:, на низкой перекладине. <i>Преодоление препятствий – перелезания через гимнастического коня и через гимнастическое бревно.</i>	Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Коммуникативные: умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания. Регулятивные: устанавливать целевые приоритеты Познавательные: изучить комбинацию из ранее освоенных акробатических элементов Подтягивание юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	13.11	
31				18.11	
32				18.11	

33	Освоение комбинации акробатических упражнений	(И. п. – о. с. С шагом равновесие (ласточка), одну руку вперед, другую назад. Выпрямляясь, руки в стороны, ногу вперед. 2-3 шага разбега, перекидной прыжок в положении выпада, руки в стороны. Опусканием назад «мост». Встать с «моста». Упор присев и стойка на лопатках с прямыми ногами без опоры рук. Кувырок назад полушпагат, руки в стороны. Упор присев и прыжок прогнувшись о.с.	Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения Коммуникативные: умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме Регулятивные: устанавливать целевые приоритеты Познавательные: изучить комбинацию из ранее освоенных акробатических элементов, прыжки, броски набивного мяча; освоить строевые упражнения	20.11	
34				25.11	
35					25.11
36	Закрепление комбинации акробатических упражнений	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Подтягивание – на низкой перекладине. <i>На кольцах раскачивания одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180* сход со снаряда сбеганием.</i>	Личностные: способность управлять своими эмоциями, Коммуникативные: умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий. Регулятивные: уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им. Познавательные: изучить комбинацию акробатических упражнений; Подтягивание юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	27.11	
37				2.12	
38	Освоение комбинации висы и упоры на брусках и на перекладине	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упр. тонического стретчинга. - толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. <i>Прыжок – боком через гимнастическое бревно с опорой на левую (правую) руку и левую</i> Тестирование:подтягивания – на низкой перекладине.	Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом Коммуникативные: понимание физической культуры как явления культуры. Регулятивные: принимать решения в проблемной ситуации Познавательные: закрепить комбинацию висы и упоры на брусках и на перекладине; проходить тестирование – подтягивание на перекладине; проходить тестирование – подтягивание на перекладине	2.12	
39				4.12	

40	Закрепление комбинации висы и упоры на брусьях и на перекладине	Комбинации на перекладине и на брусьях - толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок. <i>Передвижение – расхождение вдвоем при встрече на гимнастическом бревне с грузом</i>	Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятий. Коммуникативные: понимание физической культуры как явления культуры. Регулятивные: принимать решения в проблемной ситуации Познавательные: закрепить комбинацию висы и упоры на брусьях и на перекладине; проходить	9.12	
41				9.12	
42	Освоение комбинации висы и упоры на брусьях и на бревне	упражнение на бревне: И. п. – о. с. Шагом правой на конце бревна, левая нога сзади, руки в стороны. Шагом левой равновесие «ласточка». Выпрямиться, руки вверх, шаг правой, полуприседа и выпрямляясь, круг левой рукой книзу. Поворот кругом на носках, руки книзу. Шаг полки с правой ноги, шаг полки с левой ноги. Махом одной и толчком другой ноги соскок вперед.	Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом Коммуникативные: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств Регулятивные: принимать решения в проблемной ситуации Познавательные: закрепить комбинацию висы и упоры на брусьях и на перекладине;	11.12	
43				16.12	
44	Закрепление комбинации висы и упоры на брусьях и на бревне. Опорный прыжок	– комбинации на бревне. Опорный прыжок: – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см). <i>Передвижение по горизонтально натянутому канату в вися на руках, в вися на руках</i>	Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом Коммуникативные: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека. Регулятивные: принимать решения в проблемной ситуации Познавательные: закрепить комбинацию висы и упоры на брусьях и на перекладине;	16.12	
45				18.12	
46	Опорный прыжок. Лазанье на канат	Теория: Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры,	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	23.12	

47		<p>спорта, туризма, охраны здоровья. ОРУ в движении. Опорный прыжок: – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см). Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Челночный бег с кубиками. Тестирование: – поднимание туловища из положения</p>	<p>основе представлений о нравственных нормах Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: закрепить технику опорного прыжка: юноши (конь в длину) – прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см. проходить тестирование поднимание туловища из положения лёжа на спине.</p>	23.12	
48	Опорный прыжок. Лазанье на канат	<p>ОРУ на осанку. Опорный прыжок: – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см). Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Тестирование: – наклон вперед из положения, стоя. <i>Переноска – партнера на спине, по гимнастическому бревну, наклонной гимнастической скамейке. Переноска партнера вдвоем на руках, специальных решетках.</i> Итоги четверти.</p>	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: закрепить технику опорного прыжка: юноши (конь в длину) – прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см. проходить тестирование - наклон вперед из положения, стоя.</p>	25.12	
III четверть. Лыжная подготовка – 18 ч.					
	Прикладные упражнения по лыжной подготовке	<p>-Передвижение с грузом на плечах (рюкзак). -Передвижение по пересеченной местности. -Передвижение в парах. -Передвижение бесшажным ходом на одной лыже. «Транспортировка» (транспортируемый на лыжах в положении сидя). -Марш-бросок на лыжах (юноши – до 2,5 км, девушки – до 1,5 км).</p>			
49	Попеременный четырехшажный	<p>Инструктаж Т/Б по лыжной подготовке. Правила поведения учащихся во время занятий.</p>	<p>Личностные: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>	13.01	

50	ход.	Влияние занятий лыжным спортом на организм. Оказание первой помощи при обморожении и травмах. Техника попеременного четырехшажного хода. <i>Передвижение с грузом на плечах (рюкзак).</i>	Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать заимопомощь. Познавательные: освоить технику попеременного четырехшажного хода.	13.01	
51	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Личностные: умение содержать в порядке спортивную одежду. Регулятивные: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия. Коммуникативные: умение находить в различных источниках информацию. Познавательные: переход с попеременных ходов на одновременные.	15.01	
52		Передвижения по пересеченной местности с равномерной интенсивностью с использованием одновременных и попеременных ходов до 6 км (мальчики) и 5 км (девочки). Преодоление подъёмов и препятствий. <i>Передвижение по пересеченной местности</i>		20.01	
53	Преодоление контруклона.	Теория: Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Попеременный четырехшажный ход.	Личностные: умение содержать в порядке спортивную одежду. Регулятивные: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия. Коммуникативные: умение находить в различных источниках информацию. Познавательные: Преодоление контруклона. Повороты на спуске.	20.01	
54		Повороты на спуске. Коньковый ход. Преодоление контруклона. Повторное прохождение отрезков на скорость по 150 м 3-4 раза. <i>Передвижение в парах.</i>		22.01	
55	Поворот на параллельных лыжах из упора	Переход от попеременных ходов на одновременные.	Личностные: умение содержать в порядке спортивную одежду. Регулятивные: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия. Коммуникативные: умение находить в различных источниках информацию. Познавательные: Поворот параллельных лыжах из упора.	27.01	
56		Поворот параллельных лыжах из упора. Эстафета с этапами до 200 м. Прохождение дистанции до 3 км. Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» <i>Передвижение бесшажным ходом на одной лыже.</i>		27.01	
57	Развитие быстроты	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км (девочки) и 5	Личностные: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи	29.01	

58	и выносливости.	км (мальчики) – на результат. Подвижные игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка преследованием». «Транспортировка» (транспортируемый на лыжах в положении сидя).	Регулятивные: уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им Коммуникативные: умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий Познавательные: Прохождение дистанции до 3 км (девочки) и 5 км (мальчики) – на результат.	3.02	
59	Развитие быстроты и выносливости.	Поворот на параллельных лыжах из упора. Преодоление контруклона. Спуски и подъёмы. Торможение «упором» Повторное прохождение отрезков на скорость по 200 м 2-3 раза. <i>Марш-бросок на лыжах – до 1,5 км).</i>	Личностные: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Регулятивные: осуществлять приёмы закаливания и контролировать по результату. Коммуникативные: освоение умения оказывать помощь занимающимся. Познавательные: применять передвижения на повороте на параллельных лыжах из упора.	3.02	
60				5.02	
61	Развитие быстроты и выносливости	К - попеременный четырехшажный ход. Преодоление контруклона. Передвижение по среднепересеченной местности до 5 км «Биатлон»	Личностные: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи Коммуникативные: умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий Познавательные: передвижения на лыжах для развития физических качеств быстроты и выносл.;	10.02	
62				10.02	
63	Развитие быстроты и выносливости.	К - преодоление контруклона. Коньковый ход. Повторное прохождение отрезков на скорость по 150 м 4-5 раз. Прохождение дистанции до 3 км	Личностные: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи Коммуникативные: умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий Познавательные: передвижения на лыжах для развития физических качеств быстроты и выносливости	12.02	
64				17.02	
65	Развитие выносливости	Теория: Сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции К - Поворот на параллельных лыжах из упора. Катание с горки. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. К - Прохождение дистанции до 5 км	Личностные: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя ошибки Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах. Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств быстроты и выносливости.	17.02	
66				19.02	

III четверть. Волейбол – 9 ч.

Прикладные упражнения по волейболу		<p>-Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, на ковре). -Разновидности игры в волейбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха. -Прыжок с высоты 80 см и подскок вверх. -Подача мяча на точность в стену. -Метание из-за головы набивного мяча на дальность и на точность. -Жонглирование мяча на месте.</p>			
67	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<p>Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. <i>Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, на ковре).</i></p>	<p>Личностные: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, Познавательные: принимать передвижения, повороты, остановки; основные правила игры в волейбол;</p>	24.02	
68				24.02	
69	Прием и передача мяча.	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Учебная по правилам игра бхб. <i>Подача мяча на точность в стену.</i></p>	<p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки Коммуникативные: при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой;</p>	26.02	
70				3.03	
71	Прием мяча после подачи	<p>Теория: Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. ОРУ на локальное развитие</p>	<p>Личностные: умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Коммуникативные: слушать и слышать друг</p>	3.03	

72		<p>мышц туловища. Специальные беговые упр. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.</p> <p>Групповые упр. с подач через сетку.</p> <p><i>Прыжок с высоты 80 см и подскок вверх</i></p>	<p>друга и учителя,</p> <p>Регулятивные: ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе</p> <p>Познавательные: знать терминологию игры волейбол; освоить приём мяча после подачи</p>	5.03	
73	Подача мяча.	Имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии;	<p>Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию</p> <p>Регулятивные: выполнять правила игры.</p> <p>Познавательные: выполнять подачу и приём мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу.</p>	10.03	
74		подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки, на точность попадания. Учебная по правилам игра бхб.		10.03	
75	Техника защитных действий.	<p>Одиночный блок и вдвоем, страховка.</p> <p>Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении.</p> <p>Атакующие удары против блокирующего.</p> <p>Учебная по правилам игра бхб.</p> <p><i>Жонглирование мяча на месте</i></p>	<p>Личностные: владение навыками технических действий базовых видов спорта.</p> <p>Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству</p> <p>Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную</p> <p>Познавательные: осуществлять техника защитных действий; соблюдать правила игры в волейбол</p>	12.03	
IV четверть. Баскетбол – 6 ч.					
Прикладные упражнения по баскетболу		<p>-Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, асфальте).</p> <p>-Разновидности игры в баскетбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.</p> <p>-Ведение мяча на подъем и на спуск.</p> <p>-Ведение мяча с преодолением препятствий.</p> <p>-Метание из-за головы баскетбольного мяча на дальность и на точность.</p> <p>-Бросок мяча вверх стоя и ловля сидя.</p>			
76	Стойки и передвижения,	<p>Инструктаж по баскетболу.</p> <p>ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла</p>	17.03	

77	повороты, остановки.	<p>Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3 и 5 секунд. Правила 8 и 30 секунд. Учебная игра по правилам 5x5.</p>	<p>учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	17.03	
78	Штрафной бросок.	<p>Теория: Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра по правилам 5x5. <i>Ведение мяча на подъем и на спуск.</i></p>	<p>Личностные: формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, Коммуникативные: управлять поведением партнера, сохранять доброжелательное отношение к сверстникам Познавательные: освоить техники штрафного броска.</p>	19.03	
79	Тактика игры	<p>ОРУ с мячом. Специальные беговые упр. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра по правилам 5x5. <i>Ведение мяча с преодолением препятствий.</i></p>	<p>Личностные: управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях Коммуникативные: выделять общую точку зрения в дискуссии; Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: освоить тактику игры</p>	31.03	

80	Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Комплекс упражнений на дыхание. Учебная игра по правилам 5х5. <i>Метание из-за головы баскетбольного мяча на дальность и на точность.</i>	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей Коммуникативные: использовать речевые средства в процессе коммуникации Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий Познавательные: выполнять элементы индивидуальной техники защиты (вырывание и выбивание мяча у соперника); перехвата мяча; закрепить тактику нападения быстрым прорывом; играть по правилам баскетбола	31.03	
81	Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс упражнений на дыхание. Учебная игра по правилам 5х5. <i>Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, асфальте).</i>	Личностные: взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия. Познавательные: Зонная система защиты.	2.04	
IV четверть. Плавание – 6 ч.					
Прикладные упражнения по плаванию		-Плавание на боку. - Ныряние в длину. -Спасение утопающего: подплывание и освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего. -Прыжок в воду способом «ногами вниз» с вышки – 3 м.			
82	Инструктаж самоконтроль	Инструктаж по плаванию, доврачебная помощь пострадавшему. Теория: Правила соревнований по плаванию и судейство. Самоконтроль при занятиях плаванием. Правила плавания в открытом водоёме.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности, Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: знать инструктаж по плаванию,	7.04	
83	Техника плавание и поворотов	Теория: Планирование содержания и физической нагрузки во время индивидуальных оздоровительных занятий, их место в режиме дня и недели. Техника плавание кролем на груди и на спине. <small>Техника поворотов при плавании «кролем на груди».</small> Плавание до 50 – 100 м. <i>Плавание на боку.</i>	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: Техника плавание кролем на груди и на спине и поворотов.	7.04	

84	Техника плавание и поворотов	<p>Теория: Индивидуализированные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры ОРУ и специально подготовительные и подводящие упр. на суше. Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.</p> <p>Плавание 25 м – на результат.</p> <p><i>Техника поворотов при плавании способом «брасс».</i> Нырание в длину.</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p> <p>Познавательные: овладеть техникой движений рук, ног, туловища, плавание на боку; брассом; на спине; плавание в одежде.</p>	9.04
85	Техника плавание и поворотов	<p><i>Техника поворотов при плавании способом «кроль на спине».</i></p> <p>Проплывание отрезков 25 – 100 м по 2 – 6 раз. Плавание умеренном и попеременном темпе до 400 м.</p> <p>Прыжок в воду способом «ногами вниз» с вышки – 3 м.</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p> <p>Познавательные: овладеть <i>техники поворотов при плавании способом «кроль на спине».</i></p>	14.04
86	Способы передвижения под водой	<p><i>Освоение способов передвижения под водой.</i> Эстафета 4x50 м. Подвижные игры на воде.</p> <p>Плавание умеренном и попеременном темпе до 500 м.</p> <p>Спасение утопающего: подплывание и освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего.</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p> <p>Познавательные: <i>Освоение способов передвижения под водой.</i></p>	14.04
87	Техника старта с тумбочки	<p>Техника стартов с тумбочки.</p> <p>Элементы фигурного плавания.</p> <p>Плавание умеренном и попеременном темпе до 600 м.</p> <p>Спасение утопающего: подплывание и освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего.</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p> <p>Познавательные: овладеть техникой старта с тумбочки.</p>	16.04

IV четверть. Легкая атлетика – 8 ч.

Прикладные упражнения по легкой атлетике	<ul style="list-style-type: none"> -Туристическая ходьба. -Марш-бросок (– до 1,5 км). -Прыжки через естественные препятствия. -Спрыгивание (высота 100-150 см) с грузом 3-5 кг на точность приземления и сохранение равновесия. -Запрыгивание (высота 50-60 см) с грузом на плечах с короткого разбега (3-5 шагов). -Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.
---	--

88	Развитие силовых и координационных способностей.	Инструктаж по л/а. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО). Бег 100 метров – на результат. <i>Спрыгивание (высота 100-150 см) с грузом 3-5 кг на точность приземления и сохранение равновесия.</i>	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: соблюдать тактику бега по пересеченной местности; овладеть техникой прыжка в длину с разбега; бег на 100 метров – на результат;	21.04	
89				21.04	
90	Прыжок в высоту с разбега.	Теория: Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа, приёмов массажа и релаксации. ОРУ в движении. Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега способом «перешагивание» Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО. Тестирование: – 6 минутный бег <i>Туристическая ходьба.</i>	Личностные: описывать технику прыжка и осваивать их самостоятельно. Регулятивные: контроль и самоконтроль – Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, Познавательные: закрепить технику прыжка в высоту с разбега; выполнять прикладные упр.	23.04	
91	Прыжок в высоту с разбега.	Теория: Наблюдение за индивидуальным здоровьем (например, расчёт «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье). ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега способом «перешагивание» – на результат. <i>Марш-бросок (– до 1,5 км).</i>	Личностные: способность организовывать самостоятельные занятия. Регулятивные: осуществлять контроль по результату и по способу действия Коммуникативные: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; Познавательные: закрепить технику прыжка в высоту с разбега; освоить технику бега.	28.04	
92	Развитие выносливости.	Теория: Наблюдение за индивидуальным здоровьем (например, по показателям пробы	Личностные: способность организовывать самостоятельные занятия.	28.04	

93		<p>PWC/170). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 100-200-400 м быстро - 100 медленно. <i>Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.</i> Бег 2000 м. на результат.</p>	<p>Регулятивные: осуществлять контроль по результату и по способу действия Коммуникативные: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; Познавательные: Развитие выносливости. Бег 3000 м. юноши и 2000 м. девушки</p>	30.04	
94	Развитие быстроты и ловкости	<p>Национально-региональный компонент. Праздник «Сабантуй» (эстафеты). Знать традиции и правила проведения игр. Игры: борьба на поясах; бег в мешках; битьё горшков; ходьба на ходунках; перетягивание каната; распиловка дров; бой с мешком; бег с коромыслом; перетягивание палки; вытолкни за круг; лазанье; поднятие гири.</p>	<p>Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в учебном процессе. Регулятивные: выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых упр. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия, Познавательные: узнают новые игры Праздник «Сабантуй» (эстафеты).</p>	5.05	
95				5.05	
IV четверть. Футбол – 7 ч.					
Прикладные упражнения по футболу		<p>-Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, на ковре). -Разновидности игры в футбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха. -Преодоление препятствий с футбольным мячом. -Жонглирование мяча на месте и в движении.</p>			
96	Техника перемещений	<p>Инструктаж по футболу. Правила игры. Передвижения (остановок, поворотов и стоек). Учебная игра по правилам игры футбол. Эстафета с мячом. Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО. <i>Игра по упрощенным правилам на различном грунте.</i></p>	<p>Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия, Познавательные: Техника перемещений</p>	15.05	

97	Техника ударов головой и ногой	<p>Теория: Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья.</p> <p>Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Варианты остановок мяча ногой, грудью.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Учебная игра по правилам игры футбол.</p> <p><i>Преодоление препятствий с футбольным мячом</i></p>	<p>Личностные: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения</p> <p>Регулятивные: контроль и самоконтроль –</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение,</p> <p>Познавательные: освоить техники ударов и остановок мяча различными способами; играть футбол по правилам</p>	7.05	
98	Техника ведения мяча	<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.</p> <p>Бег до 10 мин. Учебная игра по правилам игры футбол.</p> <p>Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО.</p> <p><i>Жонглирование мяча на месте и в движении</i></p>	<p>Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятий</p> <p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию</p> <p>Познавательные: овладеть ведением мяча по прямой с изменением направления движения.</p>	12.05	
99	Техники приема и передачи мяча.	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Бег с ускорением до 25 м.</p> <p>Учебная игра по правилам игры футбол.</p> <p>Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО.</p> <p><i>Разновидности игры в футбол</i></p>	<p>Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятий</p> <p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию</p> <p>Познавательные: овладеть техникой приема и передачи мяча.</p>	12.05	
100	Удары по воротам. Тактика игры	<p>Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель</p> <p>Тактика свободного и позиционного нападения.</p> <p>Нападение - игровые задания: 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой.</p> <p>Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО.</p> <p>Учебная игра по правилам игры футбол.</p> <p><i>Преодоление препятствий с футбольным мячом</i></p>	<p>Личностные: умению не создавать конфликтов, проявляют дисциплинированность</p> <p>Регулятивные: уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им</p> <p>Коммуникативные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития</p> <p>Познавательные: освоить техники ударов по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель;</p>	14.05	
101	Техника защиты. Тактика игры	<p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Вбрасывание из-за боковой линии с места и с шагом.</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, помощь, внимание друг к другу, волю к достижению хорошего результата.</p>	19.05	

102		<p>Перехват мяча. Игра вратаря на выходах. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 без атаки. Учебная игра по правилам игры футбол. <i>Жонглирование мяча на месте и в движении.</i></p>	<p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Коммуникативные: умение анализировать и объективно оценивать результаты Познавательные: выполнить игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 без атаки, освоить тактику игры позиционного нападения; выполнять технику защиты вырывание и выбивание мяча; овладеть тактикой свободного нападения;</p>	19.05	
-----	--	--	--	-------	--