


МАОУ
"ШКОЛА
№ 1" КГО

Подписано
цифровой
подписью:
МАОУ "ШКОЛА
№ 1" КГО
Дата:
2021.04.17
14:25:38
+05'00'

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №1» Камышловского городского округа
имени Героя Советского Союза Бориса Самуиловича Семенова

Приложение 4 к ООП – ОП СОО

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 68 от 28.08.2020

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №226-О от 28.08.2020г.
Директор  С.А.Вильд



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Физическая культура» (девочки)

Уровень образования:	Среднее общее образование
Стандарт:	ФГОС
Уровень изучения предмета:	Базовый
Нормативный срок изучения предмета:	2 года
Класс:	10-11 класс

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413). На основе авторской программы «Физическая культура.10-11 классы». Лях В.И. Просвещение. На основе Примерной ООП СОО. От 28 июня 2016 г. № 2/16-з.

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие кондиционных способностей (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- На дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

на формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Согласно учебному плану для изучения предмета «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю, итого 66 ч. в 10 классе и 66 ч. В 11 классе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

- **Личностные результаты** проявляются в:
 - осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
 - развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,

- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.
-

➤ **Метапредметные результаты** проявляются в :

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

➤ **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

➤ **Личностные действия:**

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

➤ **Регулятивные действия:**

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

➤ **Познавательные действия:**

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

➤ **Коммуникативные действия:**

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

Предусмотрены следующие *формы, способы и средства* оценки результатов обучения:

- ✓ составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- ✓ поиск и использование дополнительной информации;
- ✓ аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- ✓ овладение логическими действиями и умственными операциями:
 - установление причинно-следственных связей;
 - сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
- ✓ использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 10-11 классов должны проходить промежуточную аттестацию по окончанию 1,2-го полугодия.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Требования к уровню подготовки выпускников общеобразовательных учреждений основного общего образования по физической культуре.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8

			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координатные	Челночный бег 3x10	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	Прыжок в длину с места	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового

образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

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

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

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

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

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

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика

(24 ч)

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег, бег с гандикапом, челночный бег, барьерный бег; Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, толкание ядра.

3. Гимнастика с элементами акробатики

(16 ч)

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах, подъем в упор силой, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юн.); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (дев.).

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)(дев.); прыжок ноги врозь, через коня в длину(юн.)

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (дев.); длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину; комбинации из ранее освоенных элементов (юн.).

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног, подтягивания ;

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Упражнения на развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без них; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастических снарядах; эстафеты, игры, полосы препятствия с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; ритмическая гимнастика.

4. Спортивные игры

Баскетбол

(6 ч)

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

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

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

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

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

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

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

(10ч)

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

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

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

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

5. Лыжная подготовка

(14 ч)

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км (11 класс);

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

10-11 классы

Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
Знания о физической культуре		В процессе урока				
Легкая атлетика	20	10			10	
Спортивные игры	16		6		6 4	
Гимнастика с элементами акробатики	16		16			
Лыжная подготовка	14			14		
Всего часов:	66	16	16	20	14	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10-11 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика 10 ч.							
1		Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие выносливости.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
2		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с высокого и низкого старта.	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с высокого старта на короткие дистанции;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
3		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки) и в движении.	Контроль	Контроль техники выполнения бега с ускорением 30 м.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с высокого старта на короткие дистанции;		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
4		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте. Бег с ускорением 100 м.	Контроль	Контроль техники выполнения бега с ускорением 60 м.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с высокого старта на короткие дистанции;		Умение объяснять ошибки при выполнении

		Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки)те и в движении.					упражнений.
5		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с высокого и низкого старта. Метание гранаты.	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта. Совершенствование техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с высокого и низкого старта; метать гранату на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
6		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие выносливости	Контроль	Контроль техники метания гранаты. Развитие выносливости	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Метать гранату на дальность.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
7		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с места и разбега. Эстафета	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с места и разбега.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
8		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с места и разбега.	Контроль	Совершенствование бега на короткие дистанции. Контроль техники прыжков в длину с места и разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции; Выполнять прыжки в длину с места и разбега	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения

						<p>дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
9		<p>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Совершенствование техники бега с высокого старта Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие</p>	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с высокого старта на</p>		

		на месте и в движении. Бег с высокого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки)		скоростно-силовых качеств.	короткие дистанции;		
10		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег 2000м.(д), 3000м(м)	Контроль	Совершенствование бега на длинные дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на длинные дистанции;		
Спортивные игры Баскетбол бч.							
11		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать
12		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	самостоятельно сти и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать
13		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в	Контроль	Контроль техники броска мяча с различных дистанций	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции.	Развитие этических чувств,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать

		движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.			Знать правила игры.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
1 4		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках	Игровой	Совершенствование техники. Ведение мяча в разных стойках	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, . Ведение мяча в разных стойках	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
1 5		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
1 6		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении броски по кольцу со штрафной линии.	Контроль	Контроль техники броска по кольцу со штрафной линии.	броски по кольцу со штрафной линии.		
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики 16ч.							

1 7		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с
1 8		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Кувырок вперед и назад. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	за своим физическим состоянием, величиной физических	выполнением организующих упражнений. Осмысление техники
1 9		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Кувырок вперед и назад.	Контроль	Контроль техники кувырка вперед и назад.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять.кувырок вперед и назад.	нагрузок. Развитие этических	выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и
2 0		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату без помощи ног. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ Научиться: технике лазания по канату без помощи ног.	чувств, доброжелательности и эмоционально-	упражнений. Осмысление правил безопасности (что
2 1		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.(Кувырок назад в стойку «ноги врозь»(м), мост и поворот в упор на одном колене(д.) ОФП (прыжки, гибкость,	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений,
						чувствам	упражнений,

		челночный бег).				других людей.	комбинаций.
2 2		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. (Длинный кувырок) ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах
2 3		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика (Акробатические комбинации из ранее изученных элементов). Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Контроль	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног. Выполнять Акробатические упражнения;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
2 4		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Упражнения со скакалками.	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники Упражнения со скакалками.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений со скакалками.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
2 5		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.	цели.	Способы организации
2 6		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП	Контроль	Контроль техники выполнения упражнения на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без		

		(прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на перекладине.			помощи ног.		рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
27		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. (Прыжок согнув ноги(м), прыжок боком с поворотом на 90 (д). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения
28		Строевые упражнения. О.Р.У. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения
29		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика (Акробатические комбинации из ранее изученных элементов). Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Контроль	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног. Выполнять Акробатические упражнения;		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения
30		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату без помощи ног. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ Научиться: технике лазания по		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения

		(прыжки, гибкость, челночный бег).			канату без помощи ног.		результата.
3 1		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.(Прыжок согнув ноги(м), прыжок боком с поворотом на 90 (д). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
3 2		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Опорный прыжок.	Контроль	Контроль выполнения опорного прыжка.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнений на брусьях. Выполнить опорный прыжок.		
III четверть							
Лыжная подготовка 14ч.							
3 3		ТБ на уроках по лыжной подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике попеременного хода. Обучение технике перехода с попеременного хода на одновременный одношажный ход	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике попеременного хода; Технике перехода с попеременного хода на одновременный одношажный ход	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной	Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного

3 4	Скользкий шаг	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага	Уметь: выполнять скользящий шаг	ответственность и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
3 5	Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
3 6	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
3 7	Торможение и поворот упором.	Комбинированный	Совершенствование техники торможения и поворота плугом.	Уметь: Выполнять торможение и поворот плугом.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
3 8	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	Контроль	Контроль техники перехода с попеременного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
3 9	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
4 0	Коньковый ход.	Комбинированный	Совершенствование техники конькового хода.	Уметь: передвигаться коньковым ходом.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
4 1	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъема в гору способом	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

				«полуёлочка».	Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»		
4 2		Подъем в гору. Бег по дисциплине до 3 км(д), до 5 км(м)	Контроль	Контроль техники подъема в гору способом «лесенка».	Уметь: Выполнять подъем в гору «лесенкой»;		
4 3		Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема в гору способом «лесенка». Совершенствование техники перехода с попеременного четырехшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: Выполнять подъем в гору «лесенкой»; Выполнять переход с попеременного четырехшажного хода на одновременный одношажный ход.		
4 4		Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырехшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять переход с попеременного четырехшажного хода на одновременный одношажный ход.		
4 5		Совершенствование лыжных ходов	Комбинированный	Совершенствование техники лыжных ходов			
4 6		Подъем в гору. Спуски с горы.	Контроль	Контроль техники подъема в гору способом «полуёлочка». Контроль техники спусков с горы.	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой» ; выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
Спортивные игры Волейбол 10ч.							
4 7		ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по волейболу.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным	Формирование	Познавательные: Осмысление, объяснение своего

		бег, ОРУ на месте и в движении.. Учебная игра.			играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
4 8		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Нижняя прямая подача.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники.нижней прямой подачи.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять нижнюю прямую подачу.	Развитие самостоятельности и личной ответственности	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
4 9		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Прием подачи.	Игровой	Совершенствование техники приема подачи.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прием подачи.	и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
5 0		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Верхняя подача мяча.	Игровой	Совершенствование техники верхней подачи мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять верхнюю подачу мяча.Знать правила игры.	и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
5 1		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Игровой	Совершенствование техники.передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;.передачу мяча над собой во встречных колоннах. Знать правила игры.	и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
5 2		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Комбинации из освоенных элементов перемещения и владения	Контроль	Контроль техники комбинации из освоенных элементов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять.комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	добродетели и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом

		МЯЧОМ.				<p>понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
--	--	--------	--	--	--	---	--

Спортивные игры Волейбол							
5 3		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Верхняя передача в парах через сетку.	Игровой	Совершенствование техники. верхней передачи в парах через сетку.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; верхнюю передачу в парах через сетку. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
5 4		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Совершенствовать игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2), (3:3).	Игровой	Совершенствование игровых заданий.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		
5 5		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Игровой	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Знать правила игры.		
5 6		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.	Контроль	Контроль техники комбинации из освоенных элементов	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом.		

						<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
Легкая атлетика 10ч.							
5 7		<p>ТБ на уроках л/атлетики.</p> <p>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением.</p>	Комбинированный	<p>Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике.</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p>	<p>Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий</p>
5 8		<p>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с</p>	Контроль	<p>Контроль бега на короткие дистанции.</p> <p>Развитие силовых качеств.</p>	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с</p>		

		ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.			низкого	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в
5 9		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 7-9 шагов	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в высоту с 7-9 шагов	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ. выполнять прыжок в высоту с 7-9 шагов		
6 0		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.		
6 1		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Челночный бег 4*10	Комбинированный	Совершенствование техники челночного бега 4*10	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять челночный бег 4*10		
6 2		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание гранаты. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание гранаты на дальность; бегать на средние дистанции		

							<p>соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
6 3		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание гранаты. Подвижные игры с элементами л/атл.	Контроль	Контроль техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание гранаты на дальность;		
6 4		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники прыжков с	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

		движении. . Прыжки в длину с места и разбега.		места и разбега.	Выполнить прыжок с места и разбега.		
6 5		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места и разбега Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с места и разбега	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с места и разбега.		
6 6		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафета.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ		