

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ГАЙТЕРСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ КОМСОМОЛЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения  ФИО «27» 08 2020 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения  ФИО Приказ № 19 от «27» 08 2020 г. 
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Пономаревой О.Ю.

по физической культуре 10 класса, базовый уровень обучения

с.п. Гайтер
2020-2021 учебный год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Примерной основной общеобразовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з). Рабочей программы Лях В.И. по физической культуре 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2020 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью программы по физической культуре 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

2. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего, на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

3. Организационно-методические указания.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет

способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. В этой связи при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (босохождение, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами. Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения базовой и вариативной частей программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, научно обоснованное время на успешное овладение материалом каждого раздела программы. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию

физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. При планировании и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств следует тесно увязать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и физической подготовленности ученика.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физических упражнений. При четырех и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, на занятия по плаванию отводится 6—8 ч при двухразовых и 12—14 ч при трехразовых занятиях в неделю за счет равномерного выделения времени из других разделов, включая вариативную часть (подробнее см. 1.5)

4. Результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

Личные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного

достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной и общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни ; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового образа и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К ним относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

- умение самостоятельно определять цели деятельности, и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельностью, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применение различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функцию различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющую стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии, как осознанное совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств,
- владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны бьяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

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

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость:

метать различннь по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковъх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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

комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

5. Содержание учебного курса

Знания о физической культуре.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

7. Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трёхразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Спортивные игры	26	26
3.	Гимнастика с элементами акробатики	27	27
4.	Легкая атлетика	33	33
5.	Лыжная подготовка	16	16
Всего		102	102

8. Базовая часть содержания программного материал

Основы знаний о физической культуре.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры,

массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

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

Спортивные игры

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

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

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

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

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

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10—11 классы
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

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

На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные и тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метаний в цель и на дальность

Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. Координационная сложность упражнений, объем и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями девушек и юношей.

Основная направленность

Координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)

На развитие выносливости

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

На знания о физической культуре

На овладение организаторскими умениями 10—11 классы

Метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

10—11 классы

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения (табл. 18).

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

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

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

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

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	юноши	10-11 классы	девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре,		

	по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок

На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	

На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и
Спринтерские дистанции	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и метаниях	

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

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств. На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Легкая атлетика

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

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств. На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10—11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег до 20 мин.

На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями.	
--------------------------	---	--

	Бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка
--	---

На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, <u>круговая тренировка</u>
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднeperесеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники -лыжных ходов	Переход с одновременных холмов на попеременные. Преодо-	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и

	ление подъемов и препятствий. Прохождение листанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др. Прохождение листанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	

9. Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность учащихся, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

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

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

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

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

*Владение способами и умение осуществлять
физкультурно-оздоровительную деятельность*

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

Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

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

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

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта (лыжная подготовка).

10. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения		
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	+	Стандарт по физической культуре, примерные программы
1.2	Программа Физическая культура. 10—11 классы В. И. Ляха.	+	
1.3	Рабочая программа по физической культуре	+	
1.4	Учебники, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях</i> . Физическая культура. 10—11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	+	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
	Учебно-практическое пособие по физической культуре: «Влияние оздоровительной физической культуры на организм». Малышева О.Ю.	+	В кабинете
1.5	Учебно-практическое пособие по физической культуре: «Комплексы физических упражнений для ОДА, их влияние на организм». Составитель Малышева О.Ю.	+	В кабинете
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей - Теория и методика воспитания. 2002 г. - Санитарные нормы для школ и дошкольных учреждений. 2002 г. - Сборник педагогических идей. 2012 г (+ диск)	+	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

	- Здоровье детей в образовательных учреждениях		
1.7	Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.: учебно-методическое пособие\ Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2016, 2019	+	
1.8	Правила спортивных игр в цветных иллюстрациях\ авт.-сост. С. Кузина. – Москва: Издательство АСТ, 2016.	+	
2	Учебно-практическое оборудование		
2.1	Стенка гимнастическая		
2.2	Бревно гимнастическое напольное		
2.3	Козёл гимнастический		
2.4	Канат для лазанья		
2.5	Перекладина навесная		
2.6	Мост гимнастический подкидной		
2.7	Скамейка гимнастическая жёсткая		
2.8	Маты гимнастические		
2.9	Мяч набивной (3 кг)		
2.10	Мяч малый (теннисный)		
2.11	Скакалка гимнастическая		
2.12	Палка гимнастическая		
2.13	Обруч гимнастический		
2.14	Секундомер		
2.15	Длинная скакалка		
2.16	Мячи малые		
2.17	Ракетки для настольного тенниса		
2.18	Сетки для настольного тенниса		
2.19	Теннисный стол		
Лёгкая атлетика			
2.20	Планка для прыжков в высоту		
2.21	Стойка для прыжков в высоту		
2.22	Фишки разметочные		
2.23	Мячи для метания 150 гр.		
2.24	Секундомер		

<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
2.25	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
2.26	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
2.27	Мячи баскетбольные
2.28	Сетка для переноса и хранения мячей
2.29	Жилетки игровые с номерами
2.30	Стойка волейбольная универсальная
2.31	Сетка волейбольная
2.32	Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные
2.33	Кегли
2.34	Мячи футбольные
2.35	Мячи гандбольные
<i>Средства первой помощи</i>	
2.36	Аптечка медицинская
<i>Дополнительный инвентарь</i>	
2.37	Доска аудиторная с магнитной поверхностью
2.38	Спортивный зал
2.39	Пришкольный стадион (площадка). Спортивный комплекс «Юность»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 10 класс 102 часа

№ Уро ка	Тема урока	Содержание	Дата		Оборудова ние	Планируемые результаты		
			план	факт		Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1 четверть – 24 часа								
Легкая атлетика 18 часов								
1\1	Совершенство вание техники спринтерск ого бега. Основы знаний	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. О\З: Понятие о физической культуре. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м Д\з -ОРУ	02.09		секундомер	Раскрывают понятие о физической культуре. Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

						физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	комплексов общеразвивающих упражнений. Выполнять высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м	
2\2	Совершенствование техники спринтерского бега. Основы знаний.	Основы знаний: ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Дз – прыжки со скакалкой	05.10		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи, секундомер	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег препятствиями и на месте. Эстафеты. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3\3	Развитие скоростных способностей. Основы знаний.	Основы знаний: Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. ОРУ в	08.10		Набивной мяч	Рассматривают виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

		движении. Эстафеты. Старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменения темпа и ритма шагов. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Дз – прыжки со скакалкой				способностей.	ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей.	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4\4	Развитие скоростно-силовых способностей. Основы знаний.	Основы знаний: Биохимические основы техники бега, прыжков и метания. Круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных	03.09		Секундометр	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

		положений. Дз - многоскоки					процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Выполнять прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	
5\5	Развитие скоростно-силовых способностей. Основы знаний.	Основы знаний: Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. ОРУ в движении Прыжки в длину с места (тест). Многоскоки. Круговая тренировка. Дз - Прыжки на месте.	07.09		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер дозирования нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с места (тест). Многоскоки. Круговую тренировку.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6\6	Совершенствование техники прыжка в	ОРУ в движении Прыжки в длину	09.09		Секундометр, рулетка, конусы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

	длину с разбега	с 13-15 шагов разбега. Дз –прыжки на месте				и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7\7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Основы знаний.	Основы знаний: Прикладное значение легкоатлетических упражнений. ОРУ в движении. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Дз –прыжки на месте	10.09		Рулетка	Раскрывают понятие прикладного значения легкоатлетических упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
8\8	Совершенствование техники	ОРУ в движении Прыжки в	14.09		Стойки, резинка, гимнастиче	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов,	Знать, как выполнять контрольное тестирование

	прыжка в высоту	высоту с 9-11 шагов разбега. Дз – прыжки со скакалкой			ские маты	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	правила подвижной игры «Командные собачки»
9\9	Совершенствование техники прыжка в высоту	ОРУ в движении Процесс совершенствования прыжков в высоту. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Дз – прыжки со скакалкой	16.09		Стойки, резинка, гимнастические маты	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности.
10\10	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Метание мяча весом 150 гр. с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на	21.09		Волейбольные, малые мячи	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание мяча весом 150 гр. с 4-5 бросковых шагов, с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со

		дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м.) с расстояния до 20 метров. Дз – игры по выбору				соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдают правила ТБ.	полного разбега, на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м.) с расстояния до 20 метров.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
11\11	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	ОРУ в движении. Метание гранаты 500-700 гр с места и на дальность, с колена, лежа; с 5-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2X2 м.) с расстояния 12-15	23.09		Малый мяч, набивной мяч	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику метания гранаты 500-700 гр с места и на дальность, с колена, лежа; с 5-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2X2 м.) с расстояния 12-15 м, по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		м, по движущейся цели (2Х2 м.) с расстояния 10-12 метров. Спортивная игра по выбору учащихся Д\з – игры с мячом					движущейся цели (2Х2 м.) с расстояния 10-12 метров.	
12\12	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	ОРУ. «Встречная эстафета» Бросок набивного мяча (3 кг.) двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Д\з – ОРУ	24.09		Теннисный мяч	Знать технику выполнения броска набивного мяча.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски набивного мяча (3 кг.) двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

13\13	Развитие координационных способностей.	ОРУ. Челночный бег (тест). Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий и на месте. Дз-равномерный бег	28.09		Секундомер	Применять разученные упражнения для развития координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять челночный бег (тест). Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий и на месте.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14\14	Знания о физической культуре. Развитие скоростно-силовых способностей.	Основы знаний: Доврачебная помощь при травмах. ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Дз – Бег с	01.10		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки	Руководствуются правилами доврачебной помощи при травмах.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		препятствиями						
15\15	Совершенствование техники длительного бега	Комплекс ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Дз – длительный бег.	12.10		Секундометр	Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
16\16	Совершенствование техники длительного бега	Комплекс ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе на 3000 метров. Дз – длительный бег.	14.10		Фишки	Знать технику выполнения бега в равномерном и переменном темпе на 3000 метров.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику выполнения бега в равномерном и переменном темпе на 3000 метров.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
17\17	Развитие выносливо	ОРУ.	15.10		Секундометр	Знать технику выполнения	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую	Развитие этических чувств,

	сти.	Корректирующие упражнения с предметами. Длительный бег до 25 минут. Эстафеты. Дз – длительный бег				длительного бега до 25 минут.	информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику выполнения длительного бега до 25 минут.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
18\18	Развитие выносливости. Зачётный урок по разделу программы.	ОРУ. Круговая тренировка. Кросс. Дз – длительный бег.	19.10		Секундометр	Знать технику выполнения длительного бега.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> сдача зачета по разделу программы.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Гимнастика 6 часов								
19\1	Правила по технике	Основы знаний: ТБ на уроках	21.10		Скакалка	Раскрывают значение гимнастических	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное	Развитие самостоятельности и

	безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний. Совершенствование строевых упражнений.	гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. ОРУ. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Игра по выбору учащихся. Дз – ОРУ				упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают ТБ. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Различать и выполнять строевые команды: чётко выполняют строевые приёмы.	содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
20\2	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	ОРУ. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Дз –	22.10			Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять комбинации из	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование

		общеразвивающее упражнение					различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и движении.	эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
21\3	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Основы знаний.	Основы знаний: Правовые основы физической культуры и спорта. ОРУ. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и движении. ДЗ: выполнение упражнений общеразвивающей направленности (без предметов).	26.10			Статья Конституции РФ «О физической культуре и спорте РФ». Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

22\4	Совершенство общеразвивающих упражнений с предметами	ОРУ на гибкость Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг.) Дз – Комплекс утренней гимнастики	28.10		Набивные мячи	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности.
23\5	Освоение и совершенствование висов и упоров. Основы знаний	Основы знаний: Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. ОРУ Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа	29.10		Маты гимнастические, бруска	Раскрывают влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических

		ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Дз: упражнения в висте					соскок махом назад.	потребностей, ценностей и чувств
24\6	Освоение и совершенство опорных прыжков	ОРУ. Зачётный урок по разделу. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см Дз: упражнения на развитие силовых способностей	30.10		Маты гимнастич еские, конь, гимнастич еский мост.	Описывают технику данных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать про- дуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять опорный прыжок.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
2 четверть – 24 часа								
Гимнастика 12 часов								
25\1	Правила по технике безопаснос ти на уроках гимнастик	Основы знаний: особенности методики занятий с младшими	09.11		Скакалка	Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Раскрывают значение гимнастических	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

	и. Основы знаний. Совершенствование строевых упражнений.	школьниками. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Игра по выбору учащихся. Дз – ОРУ				упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказываю страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять строевые команды.	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
26\2	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Знания о физической культуре.	Основы знаний: Оказание первой помощи при травмах. ОРУ. Сочетание различных положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте	11.11			Владеют приемами оказания первой помощи при травмах.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять различные общеразвивающие	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических

		и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах. Дз – упражнения без предметов					упражнения без предметов на месте и в движении.	потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
27\3	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	ОРУ на гибкость Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.), тренажёров, эспандеров. Дз – Комплекс утренней гимнастики	13.11		Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,

								формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
28\4	Освоение и совершенствование опорных прыжков	ОРУ. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см Д\з: упражнения на развитие силовых способностей	16.11		Маты гимнастические, конь, гимнастический козел, мостик	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять опорный прыжок.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
29\5	Освоение и совершенствование опорных прыжков	ОРУ. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см Д\з: упражнения на развитие силовых способностей	18.11		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять опорный прыжок.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
30\6	Освоение и совершенствование акробатических	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.;	20.11		Маты гимнастические	Описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

	упражнени й.	стойка на руках с чьей-либо помощи; кувырок назад через стойку на руках с чьей- либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Дз – упражнения на развитие гибкости				разученных упражнения.	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познава- тельные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.; стойка на руках с чьей- либо помощи; кувырок назад через стойку на руках с чьей- либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см.	освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб- рожелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
31\7	Освоение и совершенс- твование акробатиче- ских упражнени й.	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных элементов. Дз – упражнения на развитие гибкости	22.11		Маты гимнасти- ческие	Описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнения.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познава- тельные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять акробатические упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб- рожелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости,

								сочувствия другим людям
32\8	Развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей. ОРУ. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Дз – Комплекс утренней	25.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно, стенка	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации общеразвивающих упражнений без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		гимнастики						
33\9	Развитие координационных способностей	ОРУ. Комбинации общеразвивающих упражнений с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Дз – Комплекс утренней гимнастики	26.11		Гимнастический конь, пружинный мостик	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
34\10	Развитие силовых способностей и силовой	Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице (без	30.11		Гимнастическая лестница, гантели, набивные	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

	выносливости.	помощи ног). Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Д\з – упражнения для сохранения правильной осанки			мячи		действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
35\11	Развитие скоростно-силовых способностей. Основы знаний.	Основы знаний: Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Д\з – упражнения для развития	02.12		Конь, скакалка, набивной мяч	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

		силовых способностей						
36\12	Развитие гибкости.	Зачёт по разделу. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с партнером. Дз – упражнения для гибкости	03.12		Гимнастическая стенка	Используют данные упражнения для развития гибкости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с партнером.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Баскетбол - 12 часов								
37\1	Требования к технике безопасности. Основы знаний. Совершенствование	Инструктаж по ТБ. О\З: История развития баскетбола. Основные правила игры.	07.12		Мячи, конусы	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Составляют комбинации из освоенных элементов	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Д\з – упражнения с мячом				техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.	видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
38\2	Совершенствование ловли и передач мяча	ОРУ Ловля и передача мяча без сопротивления и с	09.12		Баскетбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков

		сопротивлением защитника (в различных построениях). Дз – ОРУ				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполняют ловлю и передачу мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
39\3	Совершенствование техники ведения мяча. Основы знаний.	Основы знаний: Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. ОРУ. Упражнения с предметами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления	10.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника и с сопротивлением.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника (с сопротивлением) Дз – Упражнения на координацию						
40\4	Совершенствование техники ведения мяча	ОРУ. Упражнения с предметами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника и с сопротивлением.	11.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника и с сопротивлением.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		Дз – Упражнения на координацию						
41\5	Совершенствова- ние техники бросков мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Дз – Упражнения на координацию	12.12		Баскетболь- ные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> совершенствование техники бросков мяча.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42\6	Совершенствова- ние техники бросков мяча	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.	15.12		Баскетболь- ные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,

		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Д\з – Упражнения на координацию				техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	в прыжке.	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43\7	Совершенствование техники защитных действий	ОРУ. Упражнения с предметами. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание). Д\з – Упражнения на координацию	16.12		Баскетбольные мячи	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание). .	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие.
44\8	Совершенствование техники защитных	Основы знаний: Правила поведения, техника	18.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

	ых действи й. Основы знаний.	безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. ОРУ. Упражнения с предметами. Совершенствова ние закрепление техники выравнивания и выбивания мяча, перехвата, накрывания. Дз – Упражнения на координацию				и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять перехват мяча.	ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие.
45\9	Соверше нствова ние техники переме щения, влдени я мячом и развити е	ОРУ. Упражнения с предметами. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и	20.12		Баскетболь ные мячи	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие

	кондиционных и координационных способностей.	владения мячом. Д\з – Упражнения на координацию					ведение, бросок	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46\10	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. Упражнения с предметами. Совершенствование техники перемещений, владения мячом, развитие координационных и кондиционных способностей. Д\з – Упражнения на координацию.	21.12		Баскетбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
47\11	Совершенствование тактики игры	ОРУ. Индивидуальные, групповые и командные	23.12		Баскетбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

		тактические действия в нападении и защите. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Дз – самостоятельные игровые				Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять тактику свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
--	--	---	--	--	--	--	---	--

		действия						
48\12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	ОРУ. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Совершенствование психомоторных способностей. Дз – закаливание	24.12		Баскетбольные мячи	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать процесс совершенствования психомоторных способностей.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
3 четверть – 30 часов								
Спортивные игры: «Волейбол» 14 часов								
49\1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов	Основы знаний: Основные формы и виды физических упражнений.	14.01		Волейбольный мяч	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

	и стоек. Основы знаний.	Правила техники безопасности. ОРУ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. ДЗ: игры с мячом				правила и основы организации игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
50\2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Правила техники безопасности. ОРУ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. ДЗ: игры с мячом	14.01		Волейбольный мяч	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из

						техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		спорных ситуаций
51\3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	Зарядка. Варианты техники приема и передачи мяча. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Дз – ОРУ	15.01		Волейбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> составляю комбинации их освоенных элементов техники.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
52\4	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	Зарядка. Варианты техники приема и передачи мяча. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	15.01		Волейбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> составляю комбинации их освоенных	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из

		Дз – ОРУ					элементов техники.	спорных ситуаций
53\5	Совершенство- вание техники подачи мяча	ОРУ. Варианты подачи мяча Дз – закаливание	28.01		Баскетболь- ные, малые мячи	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять варианты подачи мяча.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.
54\6	Совершенство- вание техники подачи мяча	ОРУ. Варианты подачи мяча Дз – закаливание	28.01		Баскетболь- ные, малые мячи	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять варианты подачи мяча.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и

								находить выход из спорных ситуаций
55\7	Совершение техники нападающего удара	ОРУ с предметами. Варианты нападающего удара через сетку. Дз – ведение мяча	25.01		Большие мячи	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
56\8	Совершение техники нападающего удара	ОРУ с предметами. Варианты нападающего удара через сетку. Дз – ведение мяча	25.01		Большие мячи	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

								основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57\9	Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ. Варианты блокирования нападающего удара (одиночное и вдвоем), страховка. Дз – игровые упражнения	01.02		Волейбольный мяч	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять варианты блокирования нападающего удара.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сверстниками и взрослыми.
58\10	Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ. Варианты блокирования нападающего удара (одиночное и вдвоем), страховка. Дз – игровые упражнения	01.02		Волейбольный мяч	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять варианты блокирования нападающего удара.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

59\11	Совершенствование тактики игры	ОРУ. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Дз – упражнения по совершенствованию техники ловли мяча	04.02		Волейбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
60\12	Совершенствование тактики игры	ОРУ. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Дз – упражнения по совершенствованию техники ловли мяча	04.02		Волейбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

							способностей	
61\13	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	ОРУ. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Дз – Упражнения на координацию	17.01		Волейбольный мяч	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
62\14	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	ОРУ. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Дз – Упражнения на	17.01		Волейбольный мяч	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной

		координацию				активного отдыха	обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Лыжная подготовка – 16 ч.								
63\1	Освоение техники лыжных ходов. Основы знаний.	О\З: Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности и укрепления здоровья, основных систем организма и для развития	11.02		Лыжи с палками	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают ТБ. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять переход с одновременных ходов на попеременные.	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

		физических способностей. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. ОРУ. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дз- закаливание				время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.		
64\2	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Дз- закаливание	15.02		Лыжи	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении	Мотивационная основа на занятия по лыжной подготовке на свежем воздухе; Развитие -учебно-познавательного интереса к занятиям лыжной подготовкой.

							на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный четырёхшажный ход.	
65\3	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Дз- закаливание	17.02		Лыжи	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный четырёхшажный ход.	Мотивационная основа на занятия по лыжной подготовке на свежем воздухе; Развитие -учебно-познавательного интереса к занятиям лыжной подготовкой.
66\4	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Дз- закаливание	19.02		Лыжи	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

						оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный четырёхшажный ход.	
67\5	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Переход с попеременных ходов на одновременные. Дз- закаливание	20.02		Лыжи	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
68\6	Освоение техники лыжных	ОРУ. Прохождение	22.02		Лыжи	Описывать технику выполнения прохождения дистанции <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и	Развитие мотивов учебной деятельности и

	ходов.	дистанции до 5 км. (девушки) и до 6 км. (юноши) ранее изученными ходами. Д\з-закаливание				4,5 км. на выносливость.	способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Прохождение дистанции ранее изученными ходами	осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
69\7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до 5-6 км. Преодоление контруклона. Д\з- закаливание	24.02		Лыжи	Описывать технику выполнения прохождения дистанции 5-6 км. на выносливость.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождение дистанции до 5-6 км. Преодоление контруклона.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
70\8	Освоение техники лыжных	ОРУ. Прохождение дистанции до 5-6	26.02		Лыжи	Описывать технику выполнения прохождения дистанции	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и	Развитие этических чувств, доброжелательности

	ходов.	км. Преодоление контруклона. Игра «Как по часам». Дз- закаливание				5-6 км. на выносливость.	способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождение дистанции до 5-6 км. Преодоление контруклона.	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
71\9	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до 5-6 км. Игра «Гонки с выбыванием». Дз- закаливание	28.02		Лыжи	Описывать технику выполнения прохождения дистанции 5-6 км. на выносливость.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождение дистанции до 5-6 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
72\10	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Горнолыжная эстафета с	02.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику конькового хода. Торможение и поворот	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

		преодолением препятствий. Дз- ОРУ				«плугом». Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
73\11	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Дз- ОРУ	04.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности.
74\12	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до 5-6 км. ранее изученными	06.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Объяснять, в каких	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,	Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.

		ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные) Дз- ОРУ				случаях оно используется лыжниками.	устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Прохождение дистанции до 5-6 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные)	
75\13	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до -6 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона) . Дз- ОРУ	09.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Прохождение дистанции до 5-6 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

							ходов на одновременные. Преодоление контруклона)	
76\14	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до 5-6 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона) Дз- ОРУ	12.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Прохождение дистанции до 5-6 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона)	Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.
77\15	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до 5-6 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный	18.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения Биатлона	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

		ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона) Дз- катание на лыжах					демонстрировать технику прохождения дистанции до 5-6 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона)	
78\16	Зачётный урок	ОРУ. Зачёт по разделу программы. Дз- катание на лыжах	20.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения прохождения дистанции до 5-6 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона). Знать технику выполнения горнолыжной эстафеты с преодолением препятствий.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать технику ранее изученных ходов.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
4 четверть – 24 часа								
Гимнастика - 9 часов								
79\1	Развитие гибкости. Основы знаний.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики	01.04		Гимнастическая стенка	Раскрывают значение нервной системы её функционирования. Используют данные упражнения для развития	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

		Основы знаний: Особенности урочных и не урочных форм занятий физическими упражнениями. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Дз – упражнения для гибкости				гибкости	силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
80\2	Совершенс	ОРУ.	03.04			Раскрывают причины возникновения травм и	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное	Развитие самостоятельности и

	твое развитие общеразвивающих упражнений без предметов.	Сочетание различных положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах. Дз – упражнения без предметов				повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять различные общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
81\3	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	ОРУ на гибкость Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (до 8 кг.), гири (16 и 24 кг.), тренажеров, эспандеров.	08.04		Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.

		Дз – Комплекс утренней гимнастики						
82\4	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	ОРУ. Выполнение ранее изученных опорных прыжков. Дз: упражнения на развитие силовых способностей	10.04		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять опорный прыжок.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
83\5	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	ОРУ. Основы знаний: Прыжок ноги врозь через коня (козла) в длину высотой 115-120 см. Дз: упражнения на развитие силовых способностей	12.04		Маты гимнастические, турники	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять опорный прыжок.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
84\6	Освоение и совершенствование	ОРУ. Комбинации из	14.04		Маты гимнастики	Описывать технику акробатических упражнений и составляют	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов,	Развитие мотивов учебной деятельности и

	твование акробатических упражнений.	ранее освоенных элементов. Дз – упражнения на развитие гибкости			ческие	акробатические комбинации из числа разученных упражнения.	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять акробатические упражнения.	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
85\7	Развитие координационных способностей	ОРУ. Полоса препятствий с выполнением акробатических упражнений. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Дз – Комплекс утренней гимнастики	17.04		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно, стенка	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить полосу препятствий с выполнением акробатических упражнений. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

86\8	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Д\з – упражнения для сохранения правильной осанки	20.04		Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
87\9	Овладение организаторскими умениями. Зачетный урок по разделу программы.	Зачёт по разделу программы. ОРУ. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие физических	25.04		Конь, скакалка, набивной мяч	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать комбинации упражнений,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

		способностей. Дз – упражнения для развития силовых способностей					направленные на развитие физических способностей.	ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Легкая атлетика - 15 часов								
88\1	Развитие скоростно- силовых способностей. ТБ во время прохождения программы по легкой атлетике.	ТБ во время прохождения программы по легкой атлетике. ОРУ. Круговая тренировка Многоскоки и прыжки. Дз - Скоростной бег	27.04		Секундоме р	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно- познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

89\2	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении Круговая тренировка. Дз - Бег в равномерном темпе	30.04		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять круговую тренировку.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
90\3	Совершенствование техникой прыжка в длину	ОРУ в движении Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега Игра «Круговая эстафета». Дз –прыжки на месте	02.05		Секундометр, рулетка, конусы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
91\4	Совершенствование техникой прыжка в длину	ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	04.05		Рулетка	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

		Игра «Смена сторон». Дз- прыжки со скакалкой				физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
92\5	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Дз – прыжки со скакалкой	07.05		Эстафетные палочки.	Описывают технику выполнения эстафетного бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафеты. Старты из различных исходных положений	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»
93\6	Развитие скоростных	Комплекс ОРУ Бег с	09.05		Стойки, резинка, гимнастиче	Обосновывают целесообразность развития адаптивной	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать про-	Развитие этических чувств, доброжелательности

	способностей.	ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Дз - прыжки через естественные препятствия			ские маты	физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	дуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
94\7 16	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Метание мяча весом 150 гр. с 4-5 бросковых шагов. Дз – игры	12.05		Мяч 150 гр.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдают правила ТБ.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание мяча весом 150 гр. с 4-5 бросковых шагов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

95\8	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	ОРУ в движении. Метание гранаты весом 500-700 гр с места и на дальность; с 4-5 бросковых шагов Подвижная игра. Дз – игры с мячом	15.05		Малый мяч, набивной мяч	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание гранаты весом 500-700 гр с места и на дальность; с 4-5 бросковых шагов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
96\9	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	ОРУ. «Встречная эстафета» Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Бросок	16.05		Теннисный мяч	Знать технику выполнения метания малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Дз – ОРУ						
97\10	Совершенствование техники длительного бега.	ОРУ. Круговая разминка. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег 3000 метров. Дз-равномерный бег	18.05		Эстафетные палочки, секундомер	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных си-

							устраняют характерные ошибки.	туациях
98\11	Совершенство техники длительного бега.	ОРУ в движении. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег 3000 метров. Дз – Бег с препятствиями	20.05		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег 3000 метров.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
99\12	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Челночный бег. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Метание различных предметов. Дз – прыжки со скакалкой	21.05		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи, секундомер	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять челночный бег. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Метание различных	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

							предметов.	
100\13	Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ. Бег с преодолением препятствий, скорости, способа перемещения. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Дз – прыжки через небольшие (50 см.) вертикальные препятствия	23.05		Набивной мяч	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с преодолением препятствий, скорости, способа перемещения. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
101\14	Совершенствование организаторских	Круговая тренировка. Проведение				Составляю комбинации упражнений, направленные на развитие	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	умений.	мини соревнований для младших школьников. ДЗ: ОРУ				соответствующих физических способностей.	задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> описывают и анализируют технику выполнения заданных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных си- туациях
102\15	Зачет по разделу программ ы	Комплекс ОРУ. Зачёт по разделу программы.	25.05			Знать технику выполнения упражнений по лёгкой атлетике. Оперировать знаниями по разделу.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> оперировать знаниями по разделу программы.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных си- туациях

