

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 274 с углубленным изучением
иностранных языков Кировского района Санкт-Петербурга
198215, Санкт-Петербург, Дачный проспект 34, кор. 2, литер А, тел./факс:377-36-23**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
физической культуры, ОБЖ,
ИЗО, музыки

Председатель МО
_____ /

Протокол № 5
от «02» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

решением Педагогического
совета ГБОУ СОШ № 274
с углубленным изучением
иностранных языков
Кировского района
Санкт-Петербурга

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ № 274
с углубленным изучением
иностранных языков
Кировского района
Санкт-Петербурга
_____/Н.П. Кузьмина

Приказ № 62
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11а класса

учитель: Марьяшина Татьяна Константиновна

Санкт-Петербург 2023 г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	стр. 3-14
2. Тематический план (основное содержание) учебного курса	стр.15-25
3. Календарно-тематический планирование	стр.26 -40
4. Требования к уровню подготовки учащихся	стр.41-46
5. Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся...	стр. 46
6. Перечень ресурсного обеспечения	стр.47-48
7. Список литературы, учебных пособий	стр. 48-49

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 11 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования с учетом Примерных программ по физической культуре и Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования и ориентирована на использование учебника(авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

В ней также учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.

Программа отражает базовый уровень подготовки школьников. Базисный учебный (образовательный) план на изучение физической культуры в 11 классе основной школы отводит 3 часов в неделю (34 рабочих недель), всего 102 урока. Предусмотрено 39 зачѐт Рабочая программа по физической культуре для 11 класса общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрение новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Основные содержательные линии

В рабочей программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной)

деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Характеристика учебного предмета

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультурминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Место в базисном и учебном плане школы

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 11 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа. Из этого объема в программе выделяются резервные уроки, которые используются преподавателями по своему усмотрению.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной

Содержание программного материала

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 11 классе отведено 87 часов, на вариативную часть – 15 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждом триместре на первых уроках 8-10 минут, в течение триместра по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание

раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся.

Перечень ресурсного обеспечения

№	Компоненты материально-технического ресурса обеспечения реализации основной образовательной программы начального общего образования
1.	<i>Демонстрационные учебные пособия</i> 1.1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. 1.2. Плакаты методические
2.	<i>Технические средства обучения (ТСО)</i> 2.1. DVD-плеер 2.2. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок. 2.3. Радиомикрофон 2.4. Мегафон
3.	<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i> 3.1. Стенка гимнастическая 3.2. Бревно гимнастическое 3.3. Козел гимнастический 3.4. Конь гимнастический 3.5. Перекладина гимнастическая 3.6. Канат для лазанья с механизмом крепления 3.7. Мост гимнастический 3.8. Скамейка гимнастическая жесткая 3.9. Гантели наборные 3.10. Маты гимнастические 3.11. Мяч набивной (1кг, 2 кг) 3.12. Мяч малый (теннисный) 3.13. Скакалка гимнастическая 3.14. Палка гимнастическая 3.15. Обруч гимнастический 3.16. Секундомер 3.17. Сетка для переноса малых мячей <i>Легкая атлетика</i> 3.18. Планка для прыжков в высоту 3.19. Стойка для прыжков высоту 3.20. Дорожка разметочная для прыжков в длину 3.21. Рулетка измерительная 3.22. Номера нагрудные <i>Подвижные и спортивные игры</i> 3.23. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой 3.24. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой 3.25. Мячи баскетбольные 3.26. Стойки волейбольные универсальные 3.27. Сетка волейбольная 3.28. Мячи волейбольные 3.29. Мячи футбольные 3.30. Компрессор для накачивания мячей <i>Средства первой помощи</i> 3.31. Аптечка медицинская

4.	<p style="text-align: center;">Спортивные залы (кабинеты)</p> <p>4.1. Спортивный зал игровой 4.2. Спортивный зал гимнастический 4.3. Раздевалки для мальчиков и девочек 4.4. Туалет 4.5. Зоны рекреации 4.6. Кабинет учителя 4.7. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования</p>
5.	<p style="text-align: center;">Пришкольный стадион (площадка)</p> <p>5.1. Легкоатлетическая дорожка 5.2. Сектор для прыжков в длину 5.3. Игровое поле для футбола (мини-футбола) 5.4. Площадка игровая баскетбольная 5.5. Площадка игровая волейбольная 5.6. Гимнастический городок 5.7. Полоса препятствий</p>
6.	<p><i>Цифровые информационные инструменты и источники.</i> Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.</p>

Список литературы, учебных пособий

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях., А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2008 г.
2. Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура, основная школа, средняя (полная) школа 5-11 классы Автор: А.П. Матвеев. Москва «Просвещение» 2006 г.
3. Стандарты второго поколения. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Москва.»Просвещение» 2010 г.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М.Я. Виленского, В.И. Ляха,, 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание. Москва «Просвещение» 2012 г.
5. Учебно-методическое пособие. Рабочая программа к предметной линии учебников Погадаева Г.И. Физическая культура 5-9 классы. Москва «ДРОФА» 2012 г.
6. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики. Авторы: О.С. Слуцкер., Т.Г. Полухина., В.С. Козырев. Федерация фитнес-аэробики России. Москва 2011 г.
7. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. Автор: В.В. Козлов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2005 г.
8. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
9. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
10. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.

11. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
12. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
13. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга. Е.В. Попова, О.В. Старолавникова. Санкт-Петербург. 2012 г.
14. Физическая культура. Рабочие программы по учебникам В.И. Ляха. 9-11 классы. (юноши и девушки) М.С. Свиридова., А.Я. Луцаев. Волгоград: Учитель. 2016 г.

Интернет ресурсы

www. edu - "Российское образование" Федеральный портал.
 www. school.edu - "Российский общеобразовательный портал".
 Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры
www.it-n.ru "[Сеть творческих учителей](http://www.it-n.ru)"
 www. festival.1september.ru Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html – Пособие для учителя.
http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11kl/index.html- Методическое пособие для учителя физической культуры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Контроль в процессе физического воспитания.

Контроль в физическом воспитании является разновидностью деятельности специалиста и необходимым составным элементом целесообразного построения процесса обучения и воспитания занимающихся, управления его результативностью.

Учет получаемых результатов - необходимое условие целенаправленности любого педагогического процесса. Проверка и оценка позволяют определить уровень физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств и сформированности двигательных навыков. Объективный анализ полученных результатов дает специалистам конкретные данные для оперативного влияния на использование различных средств и методов с целью управления процессом физического воспитания.

Сущность контроля в физическом воспитании - определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия и предполагает наличие "принципа перманентного планирования и контроля".

Следовательно, проблема управления в процессе физического воспитания решается с помощью аппарата управления, которым является педагогический контроль. Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными. В случае же их несоответствия должны приниматься необходимые решения и вноситься коррективы в запланированный процесс физического воспитания.

Направления педагогического контроля.

Педагогический контроль охватывает все стороны процесса, но в нем можно выделить 3 основных направления (аспекта):

- контроль совокупности внешних факторов направленных воздействий на обучаемых ("факторы воздействий");
- контроль двигательной деятельности занимающихся;
- контроль "эффекта воздействий".

Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля является контроль исходного уровня возможностей обучаемых к реализации поставленных **задач**:

- индивидуального уровня физического развития (в частности физических качеств);
- фонд двигательных умений и навыков;
- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение занимающихся по группам и конкретизация программы занятий.

Контроль внешних факторов, воздействующих на обучаемых, включает:

- контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния, метеорологическую информацию, средовых факторов: среднегорья, повышенной солнечной радиации);

- контроль воздействия педагога (профессиональность действий педагога и соблюдение норм педагогической этики).

Контроль двигательной деятельности занимающихся включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;
- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;
- контроль взаимодействий обучаемых (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);
- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным.

Контроль эффекта воздействий предусматривает определение вклада занятий в формирование умений, навыков и знаний у обучаемых, в их физическое развитие и совершенствование личностных качеств.

Различают эффект текущих воздействий (одного или нескольких занятий) и кумулятивный эффект физического воспитания.

Эффект - "больше" физиологическое понятие.

Срочный эффект предполагает наличие изменений после выполнения физического упражнения или в конце занятий.

Отставленный эффект - изменения в организме происходят через некоторое время после занятий и до начала очередного. Кумулятивный эффект носит устойчивый характер и приобретает после продолжительного периода регулярных занятий.

Итак, главное направление педагогического контроля заключается в анализе соотношений динамики педагогически направленных воздействий и педагогически обусловленных изменений уровня образования, развития и поведения занимающихся. Несоответствие реальных отношений планируемым целевым результатам определяет необходимость уточнения направленности и параметров педагогических воздействий и внесение соответствующих корректив в предварительно намеченный план.

Данные контроля заносятся в учетную документацию в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

- журнал учета работы группы (списочный состав, учебный материал, посещаемость занятий, успеваемость);
- протоколы тестирования и соревнований;
- медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);
- рабочий дневник педагога. В нем отражается практический опыт работы, содержание и методические особенности занятий, дается характеристика занимающихся.
- журнал учета наличия и состояния оборудования и др.

Виды педагогического контроля.

Успешность процесса физического воспитания в значительной мере определяется своевременностью контроля (соотношением его по времени со структурными звеньями этого процесса) и его постоянством.

Содержание контроля определяется спецификой предмета и дидактическими задачами этапа обучения.

Предварительный контроль проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в

занятиях для планирования индивидуальных занятий. Исключение составляют физические упражнения, требующие длительной подготовки организма к большим объемам работы (лыжные гонки, бег на длинные дистанции).

Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятия (в школе, преимущественно, качество освоения двигательных действий) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

Для проведения текущего контроля следует применять методы (как и при оперативном контроле), требующие минимальных затрат времени без дополнительных затрат сил обучаемых. Результаты текущего контроля способствуют уточнению содержания плана на данном этапе и более эффективному осуществлению учебно-воспитательного процесса.

Основные требования, предъявляемые к контролю:

- своевременность (соответствие срокам планирования);
- систематичность (регулярность);
- объективность, точность и достоверность (повышает достоверность информации);
- полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателей процесса физического воспитания).

Средства и методы контроля на уроке физической культуры.

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств;
- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у учащихся.

Педагогический контроль за формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения.

Средством контроля - являются изучаемые физические упражнения.

- На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях.
- На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения.
- На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется: по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

"5" - упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

- "4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);
- "3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);
- "2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники;
- "1"- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.
- Оценка производится визуально.

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

- физические упражнения, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;
- физические упражнения для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно физическое упражнение. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифические физические качества для раздела, а специфические - на стыке с последующим разделом.

Требования к тестам:

- простота (по биомеханической структуре);
 - оперативность (минимум времени на выполнение и обработку);
 - надежность (высокая степень совпадения результатов при повторном тестировании)
 - информативность ("валидность" - достаточная степень точности измеряемого качества);
 - стабильность (воспроизводимость результатов через некоторое время).
- Тесты, как правило, органически связаны с содержанием урока.

Методика контроля обеспечивает объективность результатов.

Основной метод контроля физических упражнений у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний).

Могут применяться и другие методы (динамометрия, градуирование). Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

Контроль функционального состояния учащихся.

Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков.

Он включает:

- контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде. Методы контроля - общепедагогические, визуальные;
- самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно- описательные;

- контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

По совокупности этих показателей контролируют изменения исходного состояния занимающихся, оценивая одновременно и эффект занятий.

Полугодие	Всего часов	Тесты и зачеты
1 полугодие		
2 полугодие		
Всего:	102	

Тематический план (основное содержание курса)

Назв. темы Кол-во часов	Кол-во часов	Содержание курса	Основная цель, задачи изучения курса	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	В течение учебного года	<p><u>Правовые основы физической культуры и спорта.</u> Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации.» <u>Понятие о физической культуре личности.</u> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, социальным благополучием. Профилактика профессиональных заболеваний. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Основная цель: Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Задачи: Выработать овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Участвовать в диалоге на уроке. Уметь слушать и понимать других. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Расширять и углублять знание об истории Олимпийских игр. иметь представление: о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; о правилах проведения закаливающих процедур; об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки; уметь: определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание); выполнять комплексы упражнений для формирования</p>

	<p>Правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.</p> <p><u>Олимпийские игры.</u></p> <p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.</p> <p>Организация игровой деятельности среди учащихся младших классов.</p> <p>Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).</p> <p><u>Профилактика травматизма</u></p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:</p> <p>организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>		<p>правильной осанки;</p> <p>Демонстрировать уровень физической подготовленности.</p>
--	--	--	---

<p>Легкая Атлетика</p>	<p>33</p> <p><u>Совершенствование техники спринтерского бега:</u> Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон Бег на результат 100м. Эстафетный бег.</p> <p><u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный</p>	<p>Основная цель: Развить, закрепить и совершенствовать навыки овладения двигательными действиями. Задача: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений. Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>
----------------------------	--	--	--

	<p>бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 2000 м; равномерный 6_ минутный бег.</p> <p><u>Прыжковая подготовка.</u></p> <p><i>Прыжки в высоту:</i> Через планку, способом перешагивание. Основные фазы прыжка. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Техника разбега. Последние три шага разбега. Техника прыжка в фазе полета и приземления. Отработка техники прыжка в целом с использованием прыжков через планку.</p> <p><i>Прыжки в длину:</i> с разбега с места Основные фазы прыжка. Подводящие упражнения для отталкивания. Определение длины своего индивидуального разбега. Выполнение</p>	<p>Роль скоростно-силовых качеств при прыжках в высоту. Совершенствование техники прыжков в высоту.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках ; правильно выполнять разбег, толчок, приземление, приземляться в яму на две ноги.</p>
--	---	---	--

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>13</p>	<p>прыжков в длину в целом.</p> <p><u>На совершенствование техники метания в цель и на дальность</u> 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 (1X1 м) с расстояния до 20 м. Бросок набивного мяча (1-3 кг) двумя руками из различных исходных положений.</p> <p><u>Строевая подготовка</u> Совершенствование строевых упражнений: Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.</p> <p><u>Акробатические упражнения.</u> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты;</p>	<p>Основная цель: Более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений. Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости. Задачи: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. Выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча.</p> <p>Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Выполнять перестроения в строю. Осваивать и демонстрировать умение выполнять повороты на пол-оборота. Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. Соблюдать правила техники безопасности при</p>
--	------------------	---	--	--

	<p>стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера:</u> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p> <p><u>Опорный прыжок</u> Виды разбега и наскока на мостик.</p>	<p>деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических</p>
--	--	--	---

<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол</p>	<p>39</p> <p>24</p>	<p>Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину». Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка. Страховка и помощь.</p> <p>Техника безопасности при работе с баскетбольными мячами.</p> <p><u>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.:</u> Комбинации из освоенных элементов техники.</p> <p><u>Совершенствование ловли и передач мяча:</u> Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p> <p><u>Совершенствование техники ведения мяча:</u> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p><u>Совершенствование техники бросков мяча:</u></p>	<p>Основная цель: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Задача: Воспитание этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Добиться у учащихся осмысления правил игры.</p> <p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p> <p>Анализ игровой ситуации.</p>	<p>упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной гимнастики.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».</p> <p>Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх.</p> <p>Совершенствовать навыки игровых умений;</p> <p>Понимание правил игры;</p> <p>Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;</p> <p>Взаимодействовать с партнером и командой;</p> <p>Наблюдать за соблюдением правил игры;</p> <p>Формулировать высказывания своего мнения;</p> <p>Разрешать спорные игровые ситуации.</p> <p>Умение объяснять свой выбор и игру.</p> <p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Демонстрировать навыки ведения мяча, выполнения бросков и передач в кольцо одной рукой.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху и технику выполнения приема мяча двумя руками снизу.</p>
--	-----------------------------------	---	--	--

	<p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафные броски.</p> <p><u>Совершенствование техники защитных действий:</u> Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p><u>Совершенствование техники Перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:</u> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><u>Совершенствование тактики игры:</u> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p><u>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</u> Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p>	<p>Задача: Совершенствование</p>	
--	--	----------------------------------	--

<p>Волейбол</p>	<p>15</p>	<p>Игра по правилам. Техника безопасности при работе с волейбольными мячами.</p> <p><u>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.:</u> Комбинации из освоенных элементов техники.</p> <p><u>Совершенствование техники приемов и передач мяча:</u> Варианты техники приема и передач мяча.</p> <p><u>Совершенствование техники подачи мяча:</u> Варианты подач мяча; прямая, боковая, нижняя.</p> <p><u>Совершенствование техники нападающего удара:</u> Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p><u>Совершенствование техники защитных действий:</u> Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p> <p><u>Совершенствование тактики игры:</u> Индивидуальные, групповые</p>	<p>техники выполнения приема и передачи мяча. Разучивание и совершенствование техники выполнения приемов применяемых в игре.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху и технику выполнения приема мяча двумя руками снизу. Осваивают, совершенствуют и демонстрируют технику выполнения приемов применяемых в игре.</p> <p>Организовать и провести игру с учащимися младших классов, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.</p>
------------------------	------------------	---	--	--

<p>ОФП и кроссовая подготовка</p>	<p>20</p>	<p>и командные тактические действия в нападении и защите. <u>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</u> Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и ОФП. ОРУ в движении. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. <u>Развитие выносливости:</u> Бег по пересеченной местности с увеличением количества времени.</p> <p><u>Развитие прыжковой выносливости:</u> Прыжки на скакалке; прыжки на двух ногах: на одной; на скамейку. <u>Скоростно-силовая</u></p>	<p>Основная цель: Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития: Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, на группы мышц туловища (спины, живота, ягодиц). Задача: Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения. Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности на уроках кроссовой и общефизической подготовки. Выполнять нормативы. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p>
--	------------------	---	---	---

		<p><u>подготовка:</u> Эстафеты. Подвижные игры. Метание набивного мяча весом 1 кг. Прыжки в длину с места. Преодоление малых препятствий.</p>		
--	--	---	--	--

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	ПЛАНИРУЕМЫЕ результаты обучения		Наглядные пособия, оборудование	Вид контроля
					освоение предметных знаний	УУД		
Легкая атлетика 15 ч.								
1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики в зале и на стадионе. Высокий и низкий старт.	Вводный	ОРУ в движении. Ходьба с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	<p>Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	Стадион, беговые дорожки.	текущий

2			Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	КУ	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Бег 60 м. Бег по прямой и виражу.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Стадион, беговые дорожки.	текущий
3			Способствовать развитию быстроты и скорости в беге на короткие дистанции (60 и 100 м).	КУ	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Бег по прямой и виражу.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Стадион, беговые дорожки.	текущий
4			Способствовать развитию быстроты и скорости в беге на короткие дистанции (60 и 100 м).	КУ	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м, 60 м. ОРУ. Бег по прямой и виражу.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Стадион, беговые дорожки.	текущий

5			Зачетный урок (бег 60м)	зачет	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.	Стадион, беговые дорожки.	зачет
6			Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м).	Зачет	Правила сдачи зачета.	Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии. Личностные: Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.	Стадион, беговые дорожки.	зачет
7			Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м).	УКПЗУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Стадион, беговые дорожки.	текущий
8			Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м).	УКПЗУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со	Стадион, беговые дорожки.	текущий

						<p>сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>		
9			<i>Зачетный урок (бег 250м)</i>	Зачет	Правила сдачи зачета.	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p>	Стадион, беговые дорожки.	зачет
10			<i>Зачетный урок (бег 400м)</i>	Зачет	Правила сдачи зачета.		Стадион, беговые дорожки.	зачет
11			<i>Зачетный урок (бег 500м)</i>	Зачет	Правила сдачи зачета.		Стадион, беговые дорожки.	зачет

						<p>Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.</p> <p>Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p> <p>Личностные: Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.</p>		
12		Развивать прыгучесть. Прыжки в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	Стадион, беговые дорожки. Прыжковая яма.	Зачет	
13		Развивать прыгучесть. Прыжки в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.	<p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее</p>	Стадион, беговые дорожки. Прыжковая яма.	текущий	
14		Развивать прыгучесть. Прыжки в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.		Стадион, беговые дорожки. Прыжковая яма.	текущий	

						<p>безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>		
15			<p><i>Зачетный урок (Прыжки в длину с разбега).</i></p>	Зачет	Правила сдачи зачета.	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.</p> <p>Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p> <p>Личностные: Формирование навыка</p>	<p>Стадион.</p> <p>Прыжковая яма.</p>	Зачет

						осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.		
Гимнастика с элементами акробатики 10 ч.								
16			Техника безопасности на уроках Гимнастики. Элементы акробатики. Группировка, перекаты. Стойка на лопатках, мост, кувырок вперед.	Вводный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании	Регулятивные: давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр.	текущий

					акробатических упражнений.			
17			<i>Зачетный урок (Стойка на лопатках, мост, кувырок вперед).</i>	зачет	Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол-оборота. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Правила сдачи зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии. Личностные: Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.	Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр.	зачет
18			Совершенствовать и закрепить акробатические комбинации (1, 2, 3).	КУ	Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде	Регулятивные: давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных	Гимнастические маты. ТСО-музыкальн	текущий

					<p>“Смирно». Поворот на пол-оборота. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатическая комбинация из предложенных элементов.</p>	<p>знаний и имеющегося опыта. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	ый центр.	
19			Совершенствовать и закрепить акробатические комбинации (1, 2, 3).	КУ	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно». Поворот на пол-оборота. Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатическая комбинация из предложенных элементов.</p>		Гимнастические маты.	текущий
20			Совершенствовать и закрепить акробатические комбинации (1, 2, 3).	УКПЗУ	<p>кувырок вперед в упор присев, мост из положения лежа, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>		Гимнастические маты.	текущий

					Акробатическая комбинация из предложенных элементов.			
21			Зачетный урок (акробатическая комбинация по выбору.)	зачет	Правила сдачи зачета.	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.</p> <p>Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p> <p>Личностные: Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.</p>	Гимнастические маты.	зачет
22			Опорный прыжок. Совершенствовать технику опорного прыжка "Ноги врозь". Лазание по канату.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастический козел в	<p>Регулятивные: давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных</p>	Гимнастические маты, мостик, козел,	зачет

					ширину». Лазание по канату.	знаний и имеющегося опыта. Познавательные:	канат.	
23			Опорный прыжок. Закрепить технику. Лазание по канату.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину». Лазание по канату.	контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Гимнастические маты, мостик, козел, канат.	текущий
24			<i>Зачетный урок. (Опорный прыжок, ноги врозь через гимнастического козла).</i>	зачет	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.	Гимнастические маты, мостик, козел.	зачет
25			<i>Зачетный урок. (лазание по канату).</i>	зачет	Правила сдачи зачета.	Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные:	Гимнастические маты, канат.	зачет

						развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии. Личностные: Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.		
Баскетбол 24 ч.								
26			Техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Правила игры «Баскетбол».	Вводный	Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча.. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Соблюдать правила техники безопасности во время участия в	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.	Б/мячи.	текущий

					спортивных и подвижных играх. Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;	Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
27		Совершенствовать передачу в нападении и защите.	УКПЗУ	Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча.. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	Б/мячи.		текущий	
28		Закрепить передачу в нападении и защите.	УКПЗУ	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Варианты передач.	Б/мячи.		текущий	
29		<i>Зачетный урок (передачи в нападении и защите).</i>	зачет	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного		Б/мячи.	зачет

						конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.		
30			Совершенствовать точность трехочкового броска (юн – одной рукой, дев – двумя руками).	КУ	Бросок мяча. Положение игрока при броске мяча. Варианты бросков. ОРУ с мячом.		Б/мячи.	текущий
31			<i>Зачетный урок (точность трехочкового броска).</i>	зачет	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои	Б/мячи.	зачет

						мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.		
32			Игра в баскетбол 3 х 2..	КУ	ОРУ с мячом. Правила игры.	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p> <p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о</p>	Б/мячи.	текущий
33			Игра в баскетбол 4 х 4.	КУ	ОРУ с мячом. Правила игры.		Б/мячи. Щит, кольцо.	текущий
34			Игра в баскетбол 5 х 5.	КУ	ОРУ с мячом. Правила игры.		Б/мячи. Щит, кольцо.	текущий
35			Совершенствовать точность броска с близких и средних дистанций. Штрафные броски.	КУ	Бросок мяча. Положение игрока при броске мяча. Варианты бросков. ОРУ с мячом. Штрафной бросок.		Б/мячи. Щит, кольцо.	текущий
36			Закрепить точность броска с близких и средних дистанций. Штрафные броски.	УКПЗУ	Бросок мяча. Положение игрока при броске мяча. Варианты бросков. ОРУ с мячом. Штрафной бросок.		Б/мячи. Щит, кольцо.	текущий

						нравственных нормах		
37			<i>Зачетный урок (Штрафные броски).</i>	зачет	Правила зачета.	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.</p> <p>Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p>	Б/мячи. Щит, кольцо.	зачет
38			<i>Зачетный урок (Точность броска).</i>	Зачет	Правила зачета.		Б/мячи. Щит, кольцо.	зачет
39			Совершенствовать перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	КУ	Повороты с мячом и без мяча.. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>	Б/мячи.	текущий

40			Совершенствовать перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	КУ	Повороты с мячом и без мяча.. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	достижения результата. Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.	Б/мячи.	текущий
41			Совершенствовать передачу мяча в движении различными способами со сменой мест.	КУ	Повороты с мячом и без мяча.. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Б/мячи.	текущий
42			Закрепить передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	УКПЗУ	Повороты с мячом и без мяча.. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.		Б/мячи.	текущий
43			<i>Зачетный урок (передача мяча в движении)</i>	зачет	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя	Б/мячи.	зачет

			<i>различными способами).</i>			как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.		
44			Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.	КУ	Эстафеты с баскетбольными мячами	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в	Б/мячи.	текущий
45			Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.	КУ	Эстафеты с баскетбольными мячами.		Б/мячи.	текущий
46			Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты.	КУ	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра.		Б/мячи.	текущий

					Ведение мяча с сопротивлением.	группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.		
47				УКПЗУ	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.	Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Б/мячи.	текущий
					Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты.			
48				зачет	Правила зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и	Б/мячи.	зачет
					Зачетный урок (Техника ведения мяча).			

						грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии		
49			Баскетбол в 2х сторонней учебной игре.	КУ	ОРУ с мячами. Правила игры.	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p> <p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на</p>	Б/мячи.	текущий

						основе представлений о нравственных нормах		
Волейбол 15 ч.								
50			Техника безопасности при работе с волейбольными мячами. Правила игры в Волейбол.	Вводный	Ору в движении. Подводящие упражнения к перемещениям и стойкам. Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх. Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.	В/мячи. Сетка в/больная	текущий
51			Волейбол. Стойки и перемещения волейболистов. Передача двумя руками сверху над собой.	КУ	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Способы перемещения: Бег, остановки, повороты, прыжки вверх.	Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	В/мячи. Сетка в/больная	текущий

						основе представлений о нравственных нормах		
52			<i>Зачетный урок (передача сверху).</i>	зачет	Правила зачета. (Передача двумя руками сверху над собой).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии	В/мячи. Сетка в/больная	зачет
53			Передача двумя руками снизу, попеременная передача	УКПЗУ	ОРУ в движении. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед). Две три передачи мяча над собой и передача партнеру. Передачи мяча в парах, с варьированием расстояния и траектории.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	В/мячи. Сетка в/больная	текущий

						<p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p> <p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>		
54			<i>Зачетный урок (передача снизу).</i>	Зачет	Правила зачета. (Передача двумя руками снизу над собой).	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные: анализировать и</p>	В/мячи. Сетка в/больная	Зачет
55			<i>Зачетный урок (попеременная передача).</i>	УКПЗУ	Правила зачета. (Попеременная передача).		В/мячи. Сетка в/больная	текущий

						<p>фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии</p>		
56			<p>Подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая).</p>	УКПЗУ	<p>Ору в движении. Подачи мяча в парах через сетку.</p>	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации Личностные: Развитие</p>	<p>В/мячи. Сетка в/большая</p>	текущий

						самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
57			<i>Зачетный урок («избранные подачи мяча»).</i>	КУ	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии	В/мячи. Сетка в/больная	текущий
58			Совершенствовать технику прямого нападающего удара из 4 и 2 зоны.	КУ	ОРУ в движении. Техника нападающего удара. Отработка нападающего удара в парах.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	В/мячи. Сетка в/больная	зачет
59			Закрепить технику прямого нападающего удара из 4 и 2 зоны.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Техника нападающего удара. Отработка нападающего удара в парах.		В/мячи. Сетка в/больная	текущий

						<p>определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p> <p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>		
60			<i>Зачетный урок (техника прямого нападающего удара)</i>	зачет	Правила сдачи зачета	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению</p>	В/мячи. Сетка в/больная	зачет

						<p>препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии</p>		
61			Совершенствовать тактико-технические действия и элементы в двухсторонней учебной игре.	КУ	ОРУ в движении. Правила игры. 2-х сторонняя учебная игра.	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных</p>	В/мячи. Сетка в/больная	текущий

						способов решения игровой ситуации Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
62			<i>Зачетный урок (тактико-технические действия и элементы в двухсторонней учебной игре).</i>	зачет	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии	В/мячи. Сетка в/больная	зачет
63			Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	КУ	ОРУ в движении. Техника нападающего удара. Отработка нападающего удара в тройках.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и	В/мячи. Сетка в/больная	текущий

64			Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	КУ	ОРУ в движении. Техника нападающего удара. Отработка нападающего удара в тройках.	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	В/мячи. Сетка в/больная	текущий
ОФП и кроссовая подготовка 20 ч.								
65			Техника безопасности на уроках кроссовой и силовой подготовки. Развивать выносливость.	Вводный	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ в движении. Челночный бег 3X10 м.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Огранич,ст ойки.Секу ндомер.	текущий

66			Развивать скоростно-силовые качества.	КУ	Равномерный бег 4минуты. ОРУ в движении. Челночный бег 3X10 м.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Огранич,ст ойки.Секу ндомер.	текущий
67			<i>Зачетный урок (челночный бег 3x10м).</i>	зачет	Равномерный бег 5 минут. Правила сдачи зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому	Огранич,ст ойки.Секу ндомер. Измерител ьная рулетка.	зачет

						<p>усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.</p> <p>Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p>		
68			Развивать скоростно-силовые качества.	КУ	<p>Равномерный бег 5 минут. ОРУ в движении. Прыжки в длину с места.</p>	<p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные: Развитие</p>	Огранич,ст ойки.Секу ндомер. Линейка.	текущий

						самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
69			<i>Зачетный урок (прыжок в длину с места).</i>	зачет	Равномерный бег 6 минут. Ору в движении. Правила сдачи зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Огранич,ст ойки.Секу ндомер. Гимн. стенка. Скамейки.	зачет
70			Развивать силовую выносливость	КУ	Равномерный бег 6 минут. Ору в движении. Силовые упражнения на скамейке и перекладине.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Скамейки, Гимн. стенка, переклади на, секундоме р.	текущий

						<p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>		
71			<i>Зачетный урок (Приседание на одной ноге).</i>	зачет	Равномерный бег. Правила зачета (Приседание на одной ноге).	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p>	Скамейки, переклади на, секундо мер.	зачет
72			<i>Зачетный урок (Метание набивного мяча)</i>	зачет	Правила зачета	<p>формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку</p>	Наб/мячи.	зачет

						свою точку зрения в процессе дискуссии.		
73			Развивать силовую выносливость	КУ	Равномерный бег 8 минут.	<p>Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	Ограничит ельные стойки. Секундомер, скамейка.	текущий
74			<i>Зачетный урок (Отжимание от скамейки).</i>	зачет	Правила зачета.	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного</p>	Скамейки	зачет

						конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.		
75			Совершенствовать быстроту двигательной реакции. Эстафеты.	КУ	Равномерный бег 8 минут. ОРУ в движении. Эстафеты.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать	Ограничит ельные стойки.	текущий
76			Развивать прыжковую выносливость..	КУ	Равномерный бег 9 минут. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке.	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Скакалки.	текущий

77			Зачетный урок (Прыжки на скакалке).	зачет	Равномерный бег. Правила зачета (<i>Прыжки на скакалке</i>).	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.</p> <p>Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p>	Скакалки, секундомер.	зачет
78			Развитие силовую выносливость.	КУ	Равномерный бег 9 минут. ОРУ в движении. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	<p>Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Коммуникативные: ставить вопросы,</p>	Ограничительные стойки.	текущий

						обращаться за помощью Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
79			Зачетный урок (Поднимание туловища).	зачет	Правила зачета (Поднимание туловища).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Гимн.маты ., секундоме р.	зачет
80			Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного	КУ	Равномерный бег 10 минут. ОРУ в движении. Эстафеты. Метание набивного мяча весом 1 кг.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать	Ограничит ельные стойки.	текущий

			напряжения.			действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью		
81			Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения.	КУ	Равномерный бег 11 минут. ОРУ в движении. Метание набивного мяча весом 1 кг. Эстафеты.	Личностные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью	Ограничит ельные стойки. Набивные мячи весом 1 кг.	текущий
82			Развивать скоростно-силовые качества.	КУ	Равномерный бег 12 минут. ОРУ в движении. Метание набивного мяча весом 1 кг. Эстафеты.	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Ограничит ельные стойки. Набивные мячи весом 1 кг.	текущий
83			<i>Зачетный урок (Метание набивного мяча).</i>	зачет	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.	Ограничит ельные стойки. Набивные мячи весом 1 кг.	зачет
84			<i>Зачетный урок (бег 22 минуты)</i>	зачет	Правила зачета (<i>Бег 22 минуты</i>).	Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные:	Секундоме р, огранич.,ст ойки.	зачет

						развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.		
Легкая атлетика 18 ч.								
85			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы».	Вводный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ в движении Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. <i>Прыжки в высоту:</i> Через планку, способом перешагивание.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные:	Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления	текущий
86			Развивать прыгучесть.. Совершенствование техники прыжка.	УКПЗУ	ОРУ в движении Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. <i>Прыжки в высоту:</i> Через планку, способом перешагивание.	использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления	текущий
87			<i>Зачетный урок (техника прыжка в высоту способом «ножницы»).</i>	зачет	Правила сдачи зачета (<i>техника прыжка в высоту способом «ножницы»</i>).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения,	Стойки для прыжков в высоту.	зачет

						формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.	Планка. Яма для приземления	
88			<i>Зачетный урок (прыжок в высоту на результат).</i>	Зачет	Правила сдачи зачета (<i>прыжок в высоту на результат</i>).	ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления	зачет
89			Способствовать развитию быстроты и скорости в беге на короткие дистанции (60 и 100 м).	КУ	ОРУ в движении. Бег по прямой и виражу. Эстафеты.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и	Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления	текущий

						оборудования, организации мест занятий. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
90			<i>Зачетный урок (бег 60м)</i>	зачет	Правила сдачи зачета	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	зачет
91			<i>Зачетный урок (бег 100м)</i>	зачет	Правила сдачи зачета	Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	зачет
92			Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м).	КУ	ОРУ в движении. Бег 250 м. Эстафеты.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать	Спортивный стадион. Беговые	текущий

						действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	дорожки	
93		Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м).	КУ	ОРУ в движении. Бег 400 м – девушки, 500 м – юноши. Эстафеты.			Спортивный стадион. Беговые дорожки.	текущий
94		<i>Зачетный урок (бег 250м)</i>	зачет	Правила сдачи зачета.		Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.	Спортивный стадион. Беговые дорожки. Секундометр.	зачет
95		<i>Зачетный урок (бег 400м)</i>	зачет	Правила сдачи зачета.		Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные:	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий
96		<i>Зачетный урок (бег 500м)</i>	зачет	Правила сдачи зачета.			Спортивный стадион.	текущий

						развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Беговые дорожки	
97			Скоростн-силовая подготовка. Совершенствование метания мяча.	КУ	Метание малого мяча. ОРУ. Эстафеты.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий
98			Скоростн-силовая подготовка. Метание мяча.	КУ	Метание малого мяча. ОРУ. Эстафеты.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Спортивный стадион. Беговые дорожки, прыжковая яма.	текущий
99			<i>Зачетный урок. (Метание мяча).</i>	зачет	Правила сдачи зачета (Метание мяча).	Регулятивные: осознавать самого себя	Спортивный	зачет

						как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	стадион. Беговые дорожки, прыжковая яма.	
100			Развивать прыгучесть. Прыжки в длину с разбега.	КУ	Подводящие упражнения для отталкивания. Определение длины своего индивидуального разбега. Выполнение прыжков в длину в целом.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Спортивный стадион. Беговые дорожки, прыжковая яма.	текущий
101			Развивать прыгучесть. Прыжки в длину с разбега.	КУ	Подводящие упражнения для отталкивания. Определение длины своего индивидуального разбега. Выполнение прыжков в длину в целом.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее	Стадион. Беговые дорожки, футбол, поле.	текущий

						<p>безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>		
102			<p>Легкая атлетика. Круговая тренировка.</p>	КУ	<p>Равномерный бег. Ору в движении. Эстафеты.</p>	<p>Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Стадион. Беговые дорожки, футбол, поле.</p>	текущий

* Типы урока:

УКПЗУ- Урок комплексного применения знаний и умений.

КУ- Комбинированный урок.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 10 класса по разделу «Основы знаний» должны

Объяснять:

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 профессионально-прикладной 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 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.

Проводить:

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

Контроль индивидуального физического развития и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими

упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- Приёмы 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:

Физическое	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м, с. Бег 100 м,	4,8 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Прыжок в длину с места, см.	12 раз 235	14 раз 200
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Уровень физической подготовленности учащихся

Знания о физической культуре

Учащиеся должны знать/понимать:

- Понятие о физической культуре.
- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием.
- Влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие.
- Планирование двигательного режима.
- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность.
- Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, соревнований по видам спорта.
- Организации занятий с младшими классами.

Учащиеся должны уметь:

- Участвовать в диалоге на уроке.
- Слушать и понимать других.
- Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
- Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
- Определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости).
- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
- Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание).

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности.
- Выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения.
- Использовать практические знания и приобретенные умения в повседневной жизни.

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать/понимать:

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений легкой атлетики.
- Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.
- Следить за самочувствием при физических нагрузках.
- Контролировать режимы нагрузки на организм.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

Учащиеся должны уметь:

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках.
- Бегать с максимальной скоростью до 100 м.
- Выполнять упражнения соответствующие возрасту;
- Взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики.

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;
- Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 X 2,5 м с 10 - 20 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).

Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся должны знать/понимать:

- Следить за самочувствием при физических нагрузках.
- Контролировать режимы нагрузки на организм.
- Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.
- Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.

- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Выполнять упражнения по образцу.

Спортивные игры

Учащиеся должны знать/понимать:

- Совершенствовать навыки игровых умений;
- Формулировать высказывания своего мнения;
- Разрешать спорные игровые ситуации.
- Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.

Учащиеся должны уметь:

- Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх
- Понимание правил игры.
- Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.
- Взаимодействовать с партнером и командой.
- Наблюдать за соблюдением правил игры;
- Объяснять свой выбор и игру.
- Совершенствовать навыки игровых умений;
- Формулировать высказывания своего мнения;
- Разрешать спорные игровые ситуации.
- Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.

Учащиеся должны уметь:

- Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх.
- Понимание правил игры.
- Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.
- Взаимодействовать с партнером и командой.
- Наблюдать за соблюдением правил игры.
- Объяснять свой выбор и игру.
- Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
- Играть в мини-баскетбол.
- Играть в волейбол.
- Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1)

Таблица 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и < 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и > 4,3	6,1 и < 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и > 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16 17	8,2 и < 8,1	8,0-7,7 7,9 - 7,5	7,3 и > 7,2	9,7 и < 9,6	9,4-9,0 9,3-8,8	8,4 и > 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16 17	180 и < 190	195-210 205-220	230 и > 240	160 и < 160	170-190 170-190	210 и > 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14 15	1100 и > 1100	1300-1400 1300-1400	1500 1500	900 900	1050-1200 1050-1200	1300 и > 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14 15	5 и < 5	9 – 12 9 – 12	15 и > 15	7 и < 7	12 – 14 12 – 14	20 и > 20
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юн)	14 15	4 и < 5	6 – 7 7 – 8	11 и > 12			
		На низкой перекладине (дев)	14 15				6 и < 6	13 – 15 13 – 15	18 и > 18

Кроссовая и общефизическая подготовка (ОФП)**Учащиеся должны знать/понимать:**

- Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
- Характеризовать показатели физического развития.
- Характеризовать показатели физической подготовки.
- Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- Соблюдать правила техники безопасности на уроках кроссовой и общефизической подготовки.
- Выполнять нормативы.
- Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.