

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Масалов Владимир Николаевич
Должность: ректор
Дата подписания: 13.02.2024 14:31:14
Уникальный программный ключ:
f31e6db16690784ab6b50e564da26971fd24641c

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.В. ПАРАХИНА»**



АГРОЛИЦЕЙ

УТВЕРЖДАЮ:

**Проректор по УМР
Евдокимова О.В.**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(Среднее общее образование)

Орел-2023

Автор Креник И.С. И.С.

Рабочая программа учебного предмета, курса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413.

Рабочая программа обсуждена на заседании Педагогического совета
Агролицея ФГБОУ ВО Орловский ГАУ

Протокол № 6 от «19» июни 2023 г.

Председатель Педагогического совета Лобкова И.И. И.И.

Пояснительная записка

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет “Физическая культура” является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Цели и задачи учебного предмета.

Целью образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Агролицее данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности учеников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в Агролицее ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования учеников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся,

материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, 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; в расширении меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической 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.

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный план предусматривает обязательное изучение физической культуры в объеме 207 ч. В том числе: в 10 классе — 105 ч, в 11 классе – 102 ч.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Основной формой организации учебного процесса является урок. В программе приведено распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в агролицее — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности

учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В агролицее уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную

направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьирующая виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств – способностей).

Планируемые результаты учебного предмета.

Личностные результаты освоения курса:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям

прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родителя (отцовства и материнства), традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения курса должны отражать:

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

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в

отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; – менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12 -15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание

мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

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

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

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

Содержание учебного предмета.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровье-сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двушажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности.

Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. **Закрепление приемов самоконтроля.**

Спортивные игры

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть Спортивные игры Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. **Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации

из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Висы и упоры:**

юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись,

прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. **Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. **Техника длительного бега:**

юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малою мяча:

юноши: 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. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;

с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной

скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (*девушки*) и до 6 км (*юноши*).

Преодоление подъемов и препятствий.

**Тематическое планирование
10 класс**

Тема урока	Элементы содержания	Предметные	Метапредметные	Личностные результаты
Легкая атлетика – 16 часов				
<i>Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.</i>	Бег с низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Иметь первоначальное представление об организационно-методических требованиях, организовывать здоровье сберегающее жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств.	Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; слушать и слышать учителя и друг друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
<i>Беседа: понятие телосложения и характеристика его основных типов. Тестирование бега 100м</i>	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) ДЗ Составить комплекс ОРУ.	Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей физических качеств –быстроты и выносливости.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни.
<i>Бег на короткие дистанции. Жонглирование мячом.</i>	Совершенствование технике низкого старта с помощью стартовых колодок, бег и финиширование на короткие дистанции. Футбольное игровое упражнение.	Иметь углубленное представление о технике бега на короткие дистанции; о технике выполнения старта с помощью стартовых колодок.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить: формировать навыки работы в группе, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
<i>Тестирование бега 30м. Челночный</i>	Разминка в движении; тестирование бега на 30м, и челночного бега. Игра	Уметь организовывать здоровье сберегающее жизнедеятельность с помощью	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми

<i>бег3х10м.</i>	мини-футбол. Д\З Прыжки на скакалке 1мин. Результат записать в тетрадь.	разминки в движении и игры в футбол. Выполнять бег за минимальный промежуток времени.	групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
<i>Техника прыжка в длину с места и с разбега.</i>	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега и с места. Выполнять правильно технику прыжка, корректировать ошибки. Знать правила игры в мини-футбол.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i>	Гладкий бег по стадиону ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Эстафетный бег.	Уметь правильно подбирать разбег. Соблюдать технику безопасности при прыжках в длину и передачи эстафетной палочки.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни.
<i>Тестирование 6 минутный– бег на результат. Техника метания</i>	История Отечественного спорта (беседа), сдача контрольного норматива бег 6мин. ОРУ на месте. Техника метания гранаты с места.Д\З Составить комплекс ОРУ. на месте.	Познакомиться с выдающимися спортсменами легкой атлетике. Выполнить контрольные нормативы бега. Выполнять технику метания, корректировать ошибки.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
<i>Техника метания гранаты с разбега на дальность.</i>	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты. Игра мини-футбол.	Соблюдать технику безопасности на уроке. Правильно выполнять технику метания гранаты и корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
<i>Развитие скоростно-</i>	Бег с ускорением. Метание набивного мяча.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, задавать	Формирование навыков сотрудничества со

силовых способностей.	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Выполнять контрольные нормативы.	вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Техника метания мяча в цель.	Разминка по станциям. Метание мяча в цель с расстояния 10м. Игра «Лапта» ДЗ подъём туловища 1мин результат записать в тетрадь.	Уметь выполнять метание в цель, правильно распределить силу броска и фазу полета. Выполнять упражнения на дистанциях в круговой тренировке.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.

Развитие выносливости. Бег 1000м.	Бег по пересеченной местности на выносливость и развитие скорости. Игра «Вышибало»	Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
Кросс 2000м(д) 3000м(м) на результат.	Бег на выносливость по пересеченной местности. Игра «Вышибало»	Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
Преодоление полосы препятствий.	Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий на спортивном городке.	Выполнять технику безопасности при преодолении полосы препятствий, пройти полосу за минимальный промежуток времени.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
Спортивные игры баскетбол, гандбол 14 часов				
Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. Д\З повторить правила игры в баскетбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
Совершенствование техники ловле и передач	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; варианты	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с

<i>мяча.</i>	ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники ведения мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивать технику ведения, выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать мотивацию к обучению и стремление к познавательной деятельности. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
Совершенствование техники бросков мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Учиться выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
Совершенствование техники защитных действий.	Правила безопасности и Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки.	Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
Совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки.	Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
Совершенствование	ОРУ в парах, бег с	Учиться выполнять штрафные	Владеть навыками	Формировать

ние техники бросков мяча.	ускорением, варианты бросков мяча. Штрафной бросок мяча в кольцо.	броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой.	познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
Совершенствование техники ловле и передачи мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Беговые упражнения с изменением скорости и направления. ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра. Д\З заполнение протокола соревнований. Правила игры и жесты судьи.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. Осуществлять судейство, заполнять протокол соревнований.	Уметь владеть языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. Продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Учитывать позицию других участников, эффективно решать конфликты.	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
Техника перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Беговые упражнения с изменением скорости и направления. ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра. Д\З Правила игры и жесты	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. Осуществлять судейство, заполнять протокол соревнований.	Уметь владеть языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. Продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Учитывать позицию других	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

	судьи.		участников, эффективно решать конфликты.	
Совершенствование тактики игры.	ОРУ с мячом в парах, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, менять ее в зависимости от ситуации и условий, возникающие в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. Д\З повторить правила игры в гандбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
Совершенствование техники бросков мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Учиться выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
Совершенствование техники защитных действий.	Правила безопасности и Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки.	Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.

Лыжная подготовка- 23 часа

<p>Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.</p>	<p>Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Игровое упражнение «Догони впередиидущего».</p>	<p>Учиться выполнять технику лыжных ходов, находить и исправлять ошибки.</p>	<p>Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км</p>	<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км</p>	<p>Учиться правильно выполнять технику передвижения на лыжах, оказывать помощь товарищам.</p>	<p>Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
<p>Техника лыжных ходов.</p>	<p>Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.</p>	<p>Учиться совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим за счет отслеживания измерений показателей развития физических качеств выносливости.</p>	<p>Выполнять учебно–познавательные действия; формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.</p>	<p>Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.</p>
<p>Совершенствование техники лыжного хода. Прямой переход</p>	<p>Беседа: способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Переход с одновременных ходов на попеременные.</p>	<p>Учиться выполнять технику лыжных ходов, находить и исправлять ошибки. Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.</p>	<p>Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.</p>	<p>Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.</p>

<p>Совершенствование техники лыжного хода. Переход с прокатом.</p>	<p>Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2-3 км с учетом времени. Д\З составить комплекс ОРУ на лыжах.</p>	<p>Учиться совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим за счет отслеживания измерений показателей развития физических качеств - выносливости.</p>	<p>Оценивать эффективность занятий лыжной подготовкой, владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельностью.</p>	<p>Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.</p>
<p>Совершенствование техники лыжного хода. Переход с прокатом.</p>	<p>Прямой переход, переход из наклона. Игра «Кто сделает меньше скользящих шагов».</p>	<p>Овладеют техническими приемами и двигательными действиями. Научатся составлять индивидуальные комплексы физических упражнений.</p>	<p>Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
<p>Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с неоконченным толчком одной палкой.</p>	<p>Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.</p>	<p>Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.</p>	<p>Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.</p>	<p>Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.</p>
<p>Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.</p>	<p>ОРУ на лыжах, перешагивание препятствия прямо и в сторону. «Игра кто первый»</p>	<p>Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.</p>	<p>Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.</p>	<p>Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.</p>
<p>Техника конькового хода.</p>	<p>Беседа: современное олимпийское и физкультурно-массовое</p>	<p>Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в</p>	<p>Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения</p>

	движение: ОРУ. Техника конькового хода.	зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Техника конькового хода.	ОРУ. Техника конькового хода.	Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Подъём на склон и спуск со склона.	Разминка по круговой системе. Совершенствование подъемов и спусков, торможение «плугом».	Учиться свободно владеть техникой подъемов и спусков преодолевая препятствия.	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
Техника конькового хода.	ОРУ. Техника конькового хода.	Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом на результат.	Беседа: первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение норм ГТО.	Учиться распределять силы на протяжении всей дистанции, проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.

			и незнания.	
Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом на результат.	Беседа: первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение норм ГТО.	Учиться распределять силы на протяжении всей дистанции, проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
Подъём на склон и спуск со склона.	Разминка по круговой системе. Совершенствование подъемов и спусков, торможение «плугом».	Учиться свободно владеть техникой подъемов и спусков преодолевая препятствия.	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	ОРУ на лыжах, перешагивание препятствия прямо и в сторону. «Игра кто первый»	Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
Техника конькового хода.	ОРУ. Техника конькового хода.	Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Торможение и поворот «упором»	Совершенствование подъемов и спусков со склона, торможения боковым	Иметь углубленное представление о технике торможения и поворотов «упором», технике выполнения	Высказывать свои предложения, делать выводы и обобщения, эффективно сотрудничать со сверстниками и адекватно	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому

	соскальзыванием. Игра «Затормози в квадрате».	подъемов и спусков. Знать и выполнять правила игры.	оценивать свои действия.	здоровью как к собственному так и других людей.
Совершенствование техники лыжных ходов.	Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.	Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
Лыжная эстафета.	Разминка в движении, забег на 1,5 км. Д\З подобрать игру на лыжах.		Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
Совершенствование техники лыжных ходов.	Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.		Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
Прохождение дистанции 3 -5 км результат.	Распределение сил на дистанции.	Учиться самостоятельно составлять комплексы ОРУ и подбирать игры на лыжах используя литературу и интернет ресурсы.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
Лыжная эстафета.	Разминка в движении, забег на 1,5 км. Д\З подобрать игру на лыжах.	Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.

		прохождения дистанции.	и незнания.	
Гимнастика – 18 часов				
<i>Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики. Повторение акробатических упражнений.</i>	Комплекс ОРУ в движении с предметом. Совершенствование кувырка вперед, назад, стойки на руках, голове и лопатках, «мост». Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Учиться перестроению на месте и в движении. Знать углубленные представления о технике акробатических упражнений и технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями	Осознавать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний, применять полученные знания на практике. Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
<i>Длинный кувырок вперед.</i>	ОРУ в движении по станциям. Совершенствование стойки на руках и голове. Обучение технике кувырка вперед через препятствие.	Знать и выполнять технику кувырка через препятствие, кувырка назад в стойку ноги врозь. Иметь углубленные представление о технике стойке на руках и голове.	Добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, добывать недостающую информацию с помощью СМИ и ИКТ.	Развитие готовности к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями для развития и укрепления своего здоровья.
<i>Висы и упоры Строевые упражнения</i>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Упражнения на гибкость. Подъем переворот силой.	Учиться корректировать технику выполнения упражнений на перекладине.	Формулировать и удерживать учебную задачу; применять установленные правила в планировании способа решения. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. слушать собеседника, задавать вопросы.	Развитие готовности к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями для развития и укрепления своего здоровья.
<i>Длинный кувырок вперед.</i>	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок назад ноги врозь. Длинный кувырок(м). Мост с поворотом в упор на одно	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Развивать способность силовой выносливости.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. использовать знаково-символические средства, в том	Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ

	колени (д) Развитие координации и силовой выносливости.		числа модели и схемы, для решения задач. определять цели, функции участников, способы взаимодействия;	жизни.
Акробатическая комбинация. Упражнения на перекладине.	Сочетание акробатической комбинации по схеме. Силовые упражнения на перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Развивать способность силовой выносливости.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
Опорный прыжок согнув ноги.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок согнув ноги (до козел в длину. Прыжок боком с поворотом на 90 гр.	Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Опорный прыжок боком.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок согнув ноги (до козел в длину. Прыжок боком с поворотом на 90 гр.	Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Опорный прыжок ноги	ОРУ в движении, прыжки через скакалку. Техника	Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать	Устанавливать соответствие полученного результата	Формирование навыков сотрудничества со

врозь.	прыжка через коня в длину (м) козел (д)	технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег.	поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Акробатическая комбинация.	ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения товарищу.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Акробатическая комбинация.	ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения товарищу.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Акробатическая комбинация.	ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения товарищу.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Развитие гибкости. Знание биомеханики гимнастических упражнений.	Основы биомеханики гимнастических упражнений их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травме.	Учиться раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Ставить, формулировать и решать проблемы, задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Осуществлять контроль за физической нагрузкой при

	Выполнение упражнений на гибкость.	безопасности		самостоятельных занятиях.
Развитие координационных способностей.	Ритмическая гимнастика. Упражнения на бревне и гимнастической скамейке и стенки.	Учиться использовать гимнастические и акробатические упражнения на развитие координационных способностей.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Развитие координационных способностей.	Ритмическая гимнастика. Упражнения на бревне и гимнастической скамейке и стенки.	Учиться использовать гимнастические и акробатические упражнения на развитие координационных способностей.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастической стенке. Выполнение норм ГТО.	Учиться использовать гимнастические и акробатические упражнения на развитие гибкости.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами.	Учиться использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок и проведению занятий с младшими школьниками во	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении

		время соревнований.		занятий и соревнований.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивание выполнение норм ГТО.	Учиться использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок и проведению занятий с младшими школьниками во время соревнований.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований.
Развитие координационных способностей. Полоса препятствий.	Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.	Научатся преодолевать полосу препятствий за минимальный промежуток времени, находить и исправлять ошибки. Выполнять страховку при выполнении гимнастических упражнений на снарядах и акробатике. Оказывать помощь при установке и уборке гимнастических снарядов.	Формировать уважительное отношение к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований.
Элементы единоборства (юноши) ритмическая гимнастика (девушки) – 8 часов				
Знания о единоборствах.	Знания о единоборствах, его влиянии на физическое развитие, нравственных и волевых качеств.	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма. Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Знать правила первой помощи при травмах.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

<i>Ритмическая гимнастика</i>	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Учиться составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
<i>Освоение техники владения приемами. Инструктаж по Т.Б.</i>	Приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	Научатся описывать технику выполнения приемов в единоборствах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
<i>Ритмическая гимнастика</i>	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
<i>Освоение техники владения приемами.</i>	Приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	Научатся описывать технику выполнения приемов в единоборствах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
<i>Ритмическая гимнастика</i>	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении

	выполнения упражнений.	Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	утренней гимнастики.
Развитие координационных способностей.	Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	Учиться выполнять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Учиться составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Развитие координационных способностей.	Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	Учиться выполнять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Учиться составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Развитие	Пройденный материал по	Учиться выполнять освоенные	Формировать уважительное	Формирование навыков

координационные способности.	приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Учиться составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Учиться применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Учиться составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Учиться применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах,	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности;

			соблюдать правила техники безопасности	формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
<i>Ритмическая гимнастика</i>	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Учиться составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Волейбол 14 часов				
<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. Д\З повторить правила игры в волейбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
<i>Совершенствование техники подачи, передач и приема мяча.</i>	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в пара. Верхняя прямая	Учиться технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание,

	подача мяча. Правила игры в волейбол, заполнение протокола соревнований.		безопасности.	находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники подачи, передач и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в пара. Верхняя прямая подача мяча.	Учиться технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправления.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники нападающего удара.	ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара ⁴ оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники нападающего удара.	ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара ⁴ оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники нападающего удара.	ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара, оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и

		способы их устранения		сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. ДЗ повторить правила игры в волейбол.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать уважительного дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Разминка по станциям с использованием спортивного инвентаря. Учебная игра по правилам.	Учиться организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры	Формировать уважительного дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать умение определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игру как средство активного отдыха.
Легкая атлетика – 7 часов				
Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Бег с низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Иметь первоначальное представление об организационно-методических требованиях, организовывать здоровье сберегающее жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств.	Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; слушать и слышать учителя и друг друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Тестирование	Специальные беговые	Владеть навыками	Выполнять учебно-	Формирование

<i>бега 100м</i>	упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Д\З Составить комплекс ОРУ. Выполнение норм ГТО.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей физических качеств – быстроты и выносливости.	познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни.
<i>Тестирование бега 30м. Челночный бег3х10м.</i>	Разминка в движении; тестирование бега на 30м, и челночного бега. Игра мини-футбол. Д\З Прыжки на скакалке 1мин. Результат записать в тетрадь.	Уметь организовывать здоровье берегающее жизнедеятельность с помощью разминки в движении и игры в футбол. Выполнять бег за минимальный промежуток времени.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
<i>Техника прыжка в длину с места и с разбега.</i>	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега и с места. Выполнять правильно технику прыжка, корректировать ошибки. Знать правила игры в мини-футбол.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
<i>Техника прыжка в высоту избранным способом.</i>	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат. (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
<i>Техника метания гранаты с разбега на</i>	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты на результат. Игра мини-футбол.	Соблюдать технику безопасности на уроке. Правильно выполнять технику метания гранаты и	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество

<i>дальность</i>		корректировать ошибки.	содержание и обобщать его в устной форме.	со сверстниками.
Преодоление полосы препятствий.	Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий на спортивном городке.	Выполнять технику безопасности при преодолении полосы препятствий, пройти полосу за минимальный промежуток времени.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.

Тематическое планирование 11 класс

Тема урока	Элементы содержания	Предметные	Метапредметные	Личностные результаты
Легкая атлетика – 16 часов				
Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Бег с низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Иметь первоначальное представление об организационно-методических требованиях, организовывать здоровье сберегающее жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств.	Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; слушать и слышать учителя и друг друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Тестирование бега 100м	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Д\З Составить комплекс ОРУ.	Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей физических качеств – быстроты и выносливости.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни.
Бег на	Совершенствование	Иметь углубленное	Понимать учебные задачи урока	Формирование

короткие дистанции.	технике низкого старта с помощью стартовых колодок, бег и финиширование на короткие дистанции. Футбольное игровое упражнение.	представление о технике бега на короткие дистанции; о технике выполнения старта с помощью стартовых колодок.	и стремиться их выполнить: формировать навыки работы в группе, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя.	нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
Тестирование бега 30м. Челночный бег 3х10м.	Разминка в движении; тестирование бега на 30м, и челночного бега. Игра мини-футбол. Д\З Прыжки на скакалке 1мин. Результат записать в тетрадь.	Уметь организовывать здоровьесберегающее жизнедеятельность с помощью разминки в движении и игры в футбол. Выполнять бег за минимальный промежуток времени.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Техника прыжка в длину с места и с разбега.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега и с места. Выполнять правильно технику прыжка, корректировать ошибки. Знать правила игры в мини-футбол.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Гладкий бег по стадиону ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Эстафетный бег.	Уметь правильно подбирать разбег. Соблюдать технику безопасности при прыжках в длину и передачи эстафетной палочки.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни.
Тестирование 6 минутный– бег на результат. Техника метания	История Отечественного спорта (беседа), сдача контрольного норматива бег 6мин. ОРУ на месте. Техника метания гранаты с	Познакомиться с выдающимися спортсменами легкой атлетике. Выполнить контрольные нормативы бега. Выполнять технику метания,	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности

	места. Д\З Составить комплекс ОРУ. на месте.	корректировать ошибки.	преодоление препятствий.	здорового и безопасного образа жизни.
Техника метания гранаты с разбега на дальность	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты. Игра мини-футбол.	Соблюдать технику безопасности на уроке. Правильно выполнять технику метания гранаты и корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Метание набивного мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Корректировка техники выполнения упражнений. Выполнять контрольные нормативы.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Техника метания мяча в цель.	Разминка по станциям. Метание мяча в цель с расстояния 10м. Игра «Лапта» Д\З подъём туловища 1мин результат записать в тетрадь.	Уметь выполнять метание в цель, правильно распределить силу броска и фазу полета. Выполнять упражнения на дистанциях в круговой тренировке.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет,	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности

	приземление.	ошибки.		здорового и безопасного образа жизни.
Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
Развитие выносливости. Бег 1000м.	Бег по пересеченной местности на выносливость и развитие скорости. Игра «Вышибало»	Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
Кросс 2000м(д) 3000м(м) на результат.	Бег на выносливость по пересеченной местности. Игра «Вышибало»	Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
Преодоление полосы препятствий.	Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий на спортивном городке.	Выполнять технику безопасности при преодолении полосы препятствий, пройти полосу за минимальный промежуток времени.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
Спортивные игры баскетбол, гандбол 14 часов				
Совершенствование техники передвижений,	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни,

остановок, поворотов и стоек.	освоенных элементов передвижений. Д\З повторить правила игры в баскетбол.	передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности.	техники игровых приемов.	потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
Совершенствование техники ловле и передачи мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники ведения мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивать технику ведения, выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать мотивацию к обучению и стремление к познавательной деятельности. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
Совершенствование техники бросков мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Учиться выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
Совершенствование техники защитных действий.	Правила безопасности и Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки.	Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.

Совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки.	Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
Совершенствование техники бросков мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча. Штрафной бросок мяча в кольцо.	Учиться выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
Совершенствование техники ловле и передачи мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Беговые упражнения с изменением скорости и направления. ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра. ДЗ заполнение протокола соревнований. Правила игры и жесты судьи.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. Осуществлять судейство, заполнять протокол соревнований.	Уметь владеть языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. Продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Учитывать позицию других участников, эффективно решать конфликты.	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
Техника	Беговые упражнения с	Учиться составлять	Уметь владеть языковыми	Формирование бережного и

перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	изменением, скорости и направления. ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра. Д\З Правила игры и жесты судьи.	комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. Осуществлять судейство, заполнять протокол соревнований.	средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. Продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Учитывать позицию других участников, эффективно решать конфликты.	ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
Совершенствование тактики игры.	ОРУ с мячом в парах, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, менять ее в зависимости от ситуации и условий, возникающие в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. Д\З повторить правила игры в гандбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
Совершенствование техники бросков мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Учиться выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных

				привычек
Совершенствование техники защитных действий.	Правила безопасности и Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки.	Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
Лыжная подготовка- 23 часа				
Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Игровое упражнение «Догони впередиидущего».	Учиться выполнять технику лыжных ходов, находить и исправлять ошибки.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	Учиться правильно выполнять технику передвижения на лыжах, оказывать помощь товарищам.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Техника лыжных ходов.	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	Учиться совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим за счет отслеживания измерений показателей развития физических качеств выносливости.	Выполнять учебно-познавательные действия; формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.

Совершенствование техники лыжного хода. Прямой переход	Беседа: способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Учиться выполнять технику лыжных ходов, находить и исправлять ошибки. Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
Совершенствование техники лыжного хода. Переход с прокатом.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2-3 км с учетом времени. Д\З составить комплекс ОРУ на лыжах.	Учиться совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим за счет отслеживания измерений показателей развития физических качеств - выносливости.	Оценивать эффективность занятий лыжной подготовкой, владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельностью.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
Совершенствование техники лыжного хода. Переход с прокатом.	Прямой переход, переход из наклона. Игра «Кто сделает меньше скользящих шагов».	Овладеют техническими приемами и двигательными действиями. Научатся составлять индивидуальные комплексы физических упражнений.	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с неоконченным толчком одной палкой.	Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.	Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
Преодоление подъёмов и	ОРУ на лыжах, перешагивание препятствия	Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов.	Владеть навыками познавательной рефлексии как	Формировать ответственное отношение к

препятствий на лыжах.	прямо и в сторону. «Игра кто первый»	Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
Техника конькового хода.	Беседа: современное олимпийское и физкультурно - массовое движение: ОРУ. Техника конькового хода.	Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Техника конькового хода.	ОРУ. Техника конькового хода.	Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Подъём на склон и спуск со склона.	Разминка по круговой системе. Совершенствование подъемов и спусков, торможение «плугом».	Учиться свободно владеть техникой подъемов и спусков преодолевая препятствия.	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
Техника конькового хода.	ОРУ. Техника конькового хода.	Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке;	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и

		прохождения дистанции.	давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом на результат.	Беседа: первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение норм ГТО.	Учиться распределять силы на протяжении всей дистанции, проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом на результат.	Беседа: первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение норм ГТО.	Учиться распределять силы на протяжении всей дистанции, проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
Подъём на склон и спуск со склона.	Разминка по круговой системе. Совершенствование подъемов и спусков, торможение «плугом».	Учиться свободно владеть техникой подъемов и спусков преодолевая препятствия.	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	ОРУ на лыжах, перешагивание препятствия прямо и в сторону. «Игра кто первый»	Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
Техника конькового хода.	ОРУ. Техника конькового хода.	Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять

		условий возникших в процессе прохождения дистанции.	подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Торможение и поворот «упором»	Совершенствование подъемов и спусков со склона, торможения боковым соскальзыванием. Игра «Затормози в квадрате».	Иметь углубленное представление о технике торможения и поворотов «упором», технике выполнения подъемов и спусков. Знать и выполнять правила игры.	Высказывать свои предложения, делать выводы и обобщения, эффективно сотрудничать со сверстниками и адекватно оценивать свои действия.	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью как к собственному так и других людей.
Совершенствование техники лыжных ходов.	Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.	Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
Лыжная эстафета.	Разминка в движении, забег на 1,5 км. Д\З подобрать игру на лыжах.	Научаться самостоятельно составлять комплексы ОРУ и подбирать игры на лыжах используя литературу и интернет ресурсы.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
Совершенствование техники лыжных ходов.	Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.	Учиться описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
Прохождение дистанции 3 -5 км результат.	Выполнение норм ГТО.	Учиться распределять силы на протяжении всей дистанции, проходить дистанцию за	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.

		минимальный отрезок времени.	действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	
Лыжная эстафета.	Разминка в движении, забег на 1,5 км. Д\З подобрать игру на лыжах.	Научаться самостоятельно составлять комплексы ОРУ и подбирать игры на лыжах используя литературу и интернет ресурсы.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
Гимнастика – 18 часов				
Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики. Повторение акробатических упражнений.	Комплекс ОРУ в движении с предметом. Совершенствование кувырка вперед, назад, стойки на руках, голове и лопатках, «мост». Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Учиться перестроению на месте и в движении. Знать углубленные представления о технике акробатических упражнений и технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями	Осознавать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний, применять полученные знания на практике. Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
Длинный кувырок вперед.	ОРУ в движении по станциям. Совершенствование стойки на руках и голове. Обучение технике кувырка вперед через препятствие.	Знать и выполнять технику кувырка через препятствие, кувырка назад в стойку ноги врозь. Иметь углубленные представление о технике стойке на руках и голове.	Добывать новые знания, ставить и формулировать проблемы, добывать недостающую информацию с помощью СМИ и ИКТ.	Развитие готовности к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями для развития и укрепления своего здоровья.
Висы и упоры Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Упражнения на гибкость. Подъем переворот силой.	Учиться корректировать технику выполнения упражнений на перекладине.	Формулировать и удерживать учебную задачу; применять установленные правила в планировании способа решения. ориентироваться в разнообразии способов решения задач. слушать собеседника, задавать	Развитие готовности к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями для развития и укрепления своего здоровья.

			вопросы.	
Длинный кувырок вперед.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок назад ноги врозь. Длинный кувырок(м). Мост с поворотом в упор на одно колено (д)Развитие координации и силовой выносливости.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Развивать способность силовой выносливости.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. определять цели, функции участников, способы взаимодействия;	Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
Акробатическая комбинация. Упражнения на перекладине.	Сочетание акробатической комбинации по схеме. Силовые упражнения на перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Развивать способность силовой выносливости.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
Опорный прыжок согнув ноги.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок согнув ноги (до козел в длину. Прыжок боком с поворотом на 90 гр.	Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Опорный прыжок боком.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок согнув ноги (до козел в длину. Прыжок	Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом

	бокoм с поворотом на 90 гр.			самосовершенствовании.
Опорный прыжок ноги врозь.	ОРУ в движении, прыжки через скакалку. Техника прыжка через коня в длину (м) козел (д)	Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Акробатическая комбинация.	ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения товарищу.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Акробатическая комбинация.	ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения товарищу.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Акробатическая комбинация.	ОРУ на гимнастических матах. Освоение и совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь описывать технику выполнения акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Выполнять страховку при выполнении упражнения товарищу.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Развитие гибкости. Знание биомеханики	Основы биомеханики гимнастических упражнений их влияние на телосложение, воспитание	Учиться раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Ставить, формулировать и решать	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении

<i>гимнастически х упражнений.</i>	волевых качеств. Оказание первой помощи при травме. Выполнение упражнений на гибкость.	способностей. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности	проблемы, задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	утренней гимнастики. Осуществлять контроль за физической нагрузкой при самостоятельных занятиях.
<i>Развитие координационн ых способностей.</i>	Ритмическая гимнастика. Упражнения на бревне и гимнастической скамейке и стенки.	Учиться использовать гимнастические и акробатические упражнения на развитие координационных способностей.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
<i>Развитие координационн ых способностей.</i>	Ритмическая гимнастика. Упражнения на бревне и гимнастической скамейке и стенки.	Учиться использовать гимнастические и акробатические упражнения на развитие координационных способностей.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
<i>Развитие гибкости.</i>	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастической стенке.	Учиться использовать гимнастические и акробатические упражнения на развитие гибкости.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i>	Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Упражнения со штангой, гантелями, набивными	Учиться использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок и проведению занятий с	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и

	мячами.	младшими школьниками во время соревнований.		инструктора в проведении занятий и соревнований.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами.	Учиться использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок и проведению занятий с младшими школьниками во время соревнований.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований.
Развитие координационных способностей. Полоса препятствий.	Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.	Учиться преодолевать полосу препятствий за минимальный промежуток времени, находить и исправлять ошибки. Выполнять страховку при выполнении гимнастических упражнений на снарядах и акробатике. Оказывать помощь при установке и уборке гимнастических снарядов.	Формировать уважительное отношение к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований.
Элементы единоборства (юноши) ритмическая гимнастика (девушки) – 8 часов				
Знания о единоборствах.	Знания о единоборствах, его влиянии на физическое развитие, нравственных и волевых качеств.	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма. Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Знать правила первой помощи при травмах.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

<i>Ритмическая гимнастика</i>	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Учиться составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
<i>Освоение техники владения приемами. Инструктаж по Т.Б.</i>	Приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	Учиться описывать технику выполнения приемов в единоборствах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
<i>Ритмическая гимнастика</i>	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Учиться составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
<i>Освоение техники владения приемами.</i>	Приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	Учиться описывать технику выполнения приемов в единоборствах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
<i>Ритмическая гимнастика</i>	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Учиться составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении

	выполнения упражнений.	Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	утренней гимнастики.
Развитие координационных способностей.	Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	Учиться выполнять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Учиться составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Развитие координационных способностей.	Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	Учиться выполнять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Учиться составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Развитие	Пройденный материал по	Учиться выполнять освоенные	Формировать уважительное	Формирование навыков

координационн ых способностей.	приемам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Учиться составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Учиться применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Учиться составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Учиться применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах,	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности;

			соблюдать правила техники безопасности	формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
<i>Ритмическая гимнастик.</i>	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Учиться составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
Волейбол 14 часов				
<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. Д\З повторить правила игры в волейбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
<i>Совершенствование техники подачи, передачи и приема мяча.</i>	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в парах. Верхняя прямая	Учиться технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправления.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание,

	подача мяча. Правила игры в волейбол, заполнение протокола соревнований.		безопасности.	находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники подачи, передачи и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в парах. Верхняя прямая подача мяча.	Учиться технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправления.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники нападающего удара.	ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара ⁴ оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники нападающего удара.	ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара ⁴ оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники нападающего удара.	ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара, оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

				достижения.
Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование	Индивидуальные,	Учиться составлять	Формировать дружеские	Формировать толерантное

ание тактики игры.	групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Д\З повторить правила игры в волейбол.	Учиться составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать уважительного дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Разминка по станциям с использованием спортивного инвентаря. Учебная игра по правилам.	Учиться организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры	Формировать уважительного дружеские взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать умение определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игру как средство активного отдыха.
Легкая атлетика – 7 часов				
Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Бег с низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Иметь первоначальное представление об организационно-методических требованиях, организовывать здоровье сберегающее жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств.	Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; слушать и слышать учителя и друг друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Тестирование бега 100м	Специальные беговые упражнения. Бег с	Владеть навыками систематического наблюдения	Выполнять учебно-познавательные действия; делать	Формирование нравственного сознания на

	ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Д\З Составить комплекс ОРУ.	за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей физических качеств – быстроты и выносливости.	обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни.
Тестирование бега 30м. Челночный бег 3x10м.	Разминка в движении; тестирование бега на 30м, и челночного бега. Игра мини-футбол. Д\З Прыжки на скакалке 1мин. Результат записать в тетрадь.	Уметь организовывать здоровьесберегающее жизнедеятельность с помощью разминки в движении и игры в футбол. Выполнять бег за минимальный промежуток времени.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
Техника прыжка в длину с места и с разбега.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега и с места. Выполнять правильно технику прыжка, корректировать ошибки. Знать правила игры в мини-футбол.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат. (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
Техника метания гранаты с разбега на дальность	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты на результат. Игра мини-футбол.	Соблюдать технику безопасности на уроке. Правильно выполнять технику метания гранаты и корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.

<p><i>Преодоление полосы препятствий.</i></p>	<p>Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий на спортивном городке.</p>	<p>Выполнять технику безопасности при преодолении полосы препятствий, пройти полосу за минимальный промежуток времени.</p>	<p>Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.</p>	<p>Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.</p>
--	--	--	--	---

Фонд оценочных средств

Данный комплект оценочных средств предназначен для организации текущего и промежуточного контроля знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура».

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура». Результаты текущей аттестации обучающихся оцениваются по текущим результатам работы, куда входят устные и письменные ответы на вопросы, выполнение практических работ, результаты тестирования и т.д.

На первых занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» предусмотрен так называемый входной контроль.

Входной контроль преследует следующие цели:

- Настроить обучаемого на данную предметную область;
- Вести обучаемого в терминологию;
- Определить готов или не готов данный обучаемый к работе по курсу;
- Диагностировать по результатам выполнения входного контроля проблемы в знаниях обучаемых.

Проверка исходного уровня выполняет и еще одну функцию: актуализировать необходимые знания для работы по новой теме.

Основная цель текущего контроля – диагностика знаний и умений в процессе усвоения очередной темы и, при необходимости, коррекция обучения. Регулярное проведение контроля текущего уровня усвоения деятельности позволяет исправлять недостатки обучения и достигать необходимого уровня усвоения.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

2.1. Знания

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

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

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

2.2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

2.3. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения</p>	<p>Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

деятельности и оценивать итоги	средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
--------------------------------	--	--	--

2.4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

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

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