ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 244 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«Согласовано»
Председатель МО
Протокол от 29.08.2023 №1

Рекомендована к использованию решением Педагогического совета
Приказ от 30.08.2023 № 45.1-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для <u>11Б</u> класса

Протокол от 30.08.2023 № 6

срок реализации программы: 01.09.2022 - 26.05.2023

учитель: Черникова Д.И

Санкт- Петербург

2023 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для 11 класса разработана в соответствии с требованиями

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки
 Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями на 11.12.2020);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки
 Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (далее ФГОС основного общего образования);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования);
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 №2;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 21.03.2022);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность";
- Письма Минобрнауки России от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»; Распоряжения
 Комитета по образованию от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарных учебных графиков образовательных учреждений
 Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2022/2023 учебный год»
- Основной образовательной программы основного общего образования
- Учебного плана ГБОУ Лицея №244 Кировского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год;
- Календарного графика ГБОУ Лицея №244 Кировского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год;
- Устава (новая редакция) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицея № 244 Кировского района Санкт-Петербурга, утвержденного Распоряжением Комитета по образованию от 18.09. 2020 № 4044-р.
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям)» ГБОУ Лицея №244 Кировского района Санкт-Петербурга, приказ 29.5-ОД от 20.05.2021;
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2015);
- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2015):

В своей предметной ориентации предлагаемая программа направлена на достижение следующих целей:

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая характеристика курса.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
 - на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно ориентированные принципы двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развитии, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Данная программа создавалась на основе «Комплексная программа физическая воспитания учащихся 1-11 классов» **В.И.Лях**, А.А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2015) и соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

Место курса в учебном плане.

Согласно учебному плану ГБОУ Лицея № 244 предмет «Физическая культура» изучается в 11 классе по 3 часа в неделю, 34 учебных недели (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

Цели и задачи реализации программы:

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
 - овладение школой движения;
 - развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
 - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
 - содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Реализация воспитательного потенциала программы:

Общая цель воспитания— личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
 - 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, навыка применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитания, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
 - к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением

утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст — наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

Для реализации программного обеспечения используются:

Книгопечатная продукция:

- 1. Учебник «Физическая культура 10-11 класс» Виленский М.Я.
- 2. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола: программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: ВГАФК, 2005г.
- 3. Лях. В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич-М.: Просвещение, 2015г.
- 4. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ. Физкультура в школе. -2006г. №6

Электронно-образовательные ресурсы: www.fizkylt-ura.ru www.1September.ru www.Wikipedia.ru

Технические средства:

- 1. Персональный компьютер универсальное устройство обработки информации; основная конфигурация современного компьютера обеспечивает учащемуся мультимедиа-возможности.
 - 2. Принтер позволяет фиксировать информацию на бумаге.
- 3. Телекоммуникационный блок, устройства, обеспечивающие подключение к сети обеспечивает работу локальной сети, даёт доступ к российским и мировым информационным ресурсам, позволяет вести электронную переписку.
- 4. Устройства вывода звуковой информации аудиоколонки и наушники для индивидуальной работы со звуковой информацией, громкоговорители для озвучивания всего класса.
 - 5. Устройства для ручного ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами клавиатура и мышь.

Программное обеспечение

- 1. Операционная система.
- 2. Файловый менеджер.
- 3. Антивирусная программа.
- 4. Программа-архиватор.
- 5. Текстовый редактор, растровый и векторный графические редакторы.
- 6. Программа разработки презентаций.
- 7. Браузер.

Дидактический материал.

Материалы для проведения практических работ размещены в учебнике.

Планируемые результаты изучения курса.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности

физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
 - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
 - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
 - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой 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.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 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.

В области трудовой культуры:

- 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 самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
 - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Для реализации учебных задач по предмету, в том числе для организации текущего контроля, могут применяться дистанционные технологии:

- интернет-ресурсы (информационного характера, системы организации тестирования),
- электронная почта,
- образовательные порталы, ресурсы, сервисы (ЯКласс, Google Classroom и другие),
- средства демонстрации видеозаписей и организации он-лайн трансляций,
- средства разработки собственного контента (блогов, сайтов и т.д.).
- При переходе на обучение с применением дистанционных образовательных технологий обучение регулируется разрабатываемыми в Лицее Положением об организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и Положением об организации текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий на данный период.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (основное содержание) учебного курса

		Всего часов		Контрольный тест
		по плану	по факту	
Четверть	Раздел (тема)			
1 полугодие	1Легкая атлетика.	11		4
	2. Кроссовая подготовка.	10		1
	3. Гимнастика.	21		7
	4. Волейбол.	5		1
	всего	46		13
2 Полугодие	1. Волейбол.	16		5
	2. Баскетбол.	21		7
	3. Легкая атлетика	9		4
	4. Кроссовая подготовка.	9		2
	всего	56		18
Всего (год):		102		31

Календарно-тематическое планирование для 11 класса

				Планируемые р	езультаты освоения материала		Решаемые		Ком
№	Тема урока	Тип урок а	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Предметные	Метапредметные	Личностные	проблемы	Технологии	мент арий учите ля
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Кроссовая	УОН	Формирование у	Знать и	Коммуникативные: с достаточной	Развитие мотивов	Зачем нам	Здоровье	Комп
	подготовка (9	3	учащихся	понимать	полнотой и точностью выражать	учебной	необходим	сбережения,	лекс
	часов).		деятельностных	требования	свои мысли в соответствии с	деятельности и,	о знать	развивающего	№ 1
	Инструктаж по		способностей к	инструкций по	задачами и условиями	развитие навыков	правила	обучения,	
	ТБ.		структурированию и	ТБ.	коммуникации.	сотрудничества со	техники	дифференцирова	
	Организационн		систематизации		Регулятивные: видеть ошибку и	сверстниками и	безопаснос	нного подхода в	
	0-		изучаемого предметного		исправлять ее по указанию	взрослыми в разных	ти на	обучении,	

бег до 15 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры. Подвижные игры. Развитие выносливости. Подвижные игры. Обета до 16 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. Тиры. Развитие выносливости время. Развитие мотивов видежать свои мысли в соответствии с деятельности и проводить. Обета уметь бежать в далительное время. Развитие мотивов видежать свои мысли в соответствии с деятельности и исправлять ее по указанию взрослюто, сохранять заданную пель сотрудничества с осверстниками и в взрослыми в развитие навыков сотрудничества с осмерстниками и в взрослыми в развитие навыков пороводить сощильных перед занятиями? Развитие мотивов в чем занятиями? Вазвитие навыков сотрудничества с осмерстниками и в взрослыми в развитых перед занятиями? Вазвитие мотивов в чем занятиями? С		методологичес кие указания. Равномерный бег до 15 мин.		материала. Коллективная работа с инструкциями по ТБ на уроках по кроссовой подготовке. Равномерный бег до 15 мин.		взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 12 ми	социальных ситуациях	уроках кроссовой подготовки ?	личностно ориентированног о обучения.	
мин. Чередование бета с ходьбой. Подвижные горизонтальны х препятствий. Развитие выносливости 4. Бет 17 мин. Преодоление горизонтальны х препятствий. х препятствий х препятствий х препятствий х препятствий. х препятствий х препя	2.	бег до 15 мин. Развитие		мин. Развитие выносливости.	кроссового бега, уметь бежать длительное	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные УУД: осваивать технику бега в равномерном темпе. Познавательные: бежать в		способы развития выносливос ти? Какую разминку необходим о	сбережение, поэтапного формирования умственных действий исследовательск	Комп лекс № 1
Преодоление горизонтальны х препятствий. Развитие выносливости и преодолением горизонтальны х препятствий. Развитие выносливости и преодолением горизонтальны х препятствий. В преодолением горизонтальны дательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы преодольни и преодолени преод	3.	бег до 16 мин. Преодоление горизонтальны х препятствий. Развитие	УР	мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные	кроссового бега, уметь бежать длительное	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Что включает в себя кроссовая подготовка? Какую разминку необходим о проводить перед	сбережение, дифференцирова нное обучения, информационно- коммуникационн	Комп лекс № 1
		Преодоление горизонтальны х препятствий.		мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	техникой бега с преодолением горизонтальны х препятствий.	мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	В чем особенност ь преодолени я полосы препятстви й? Какую разминку необходим о проводить перед занятиями?	сбережение, развитие творческих способностей у учащихся, коллективного	Комп лекс № 1

	бег до 17 мин. Развитие выносливости.	Н	17мин. Подвижные игры.	техникой гладкого бега	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Познавательные: бежать в равномерном темпе 18 ми	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	способы развития двигательн ых качеств? Какую разминку необходим о проводить перед занятиями?	сбережение, исследовательск ой деятельности личностно ориентированног о обучения.	лекс № 1
6.	Равномерный бег до 18 мин. Развитие выносливости	YOM H	Равномерный бег до 18 мин. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 18мин.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 17 мин	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Какова техника выполнени я преодолени е препятстви й? Какую разминку необходим о проводить в движении перед занятиями?	Здоровье сбережение, дифференцирова нного подхода в обучении, диагностика результатов в обучении	Комп лекс № 1
7.	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	УРК	Формирование у учащихся способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа. Разучивание разминки в движении, оценка уровня развитие своей выносливости, закрепление техники преодоления вертикальных препятствий.	Научиться проводить разминку в движении; выполнять бег с преодолением вертикальных препятствий на заданное время и дистанцию	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: ставить, формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Какую разминку необходим о проводить в движении перед занятиями? Как выполняетс я бег с преодолени ем препятстви	Здоровье сбережение, самоанализы, самосовершенст вование.	Комп лекс № 1

						ситуациях	й.		
8.	Бег до 18 мин с преодолением вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	УОМ Н	Выполнение разминки в движении, разучивание кроссового бега	Научиться проводить разминку в движении; выполнять бег с преодолением вертикальных препятствий на заданное время и дистанцию	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать самостоятельную цель; выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях	Какую разминку необходим о выполнять перед упражнени ями на выносливос ть? Как выполняетс я кроссовый бег?	Здоровье сбережение, формирование умственных действий, самодиагностики результатов обучения.	Комп лекс № 1
9.	Бег 3км. без учета время. Развитие выносливости.	УРК	Формирование учащихся умений к осуществлению контрольных функций; тестирование бега 3км без учета времени; оценка уровня развития своей выносливости; обсуждение техники равномерного бега и умение распределять силу по дистанции.	Знать технику кроссового бега, бежать кросс без учета времени 3км.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: Бежать 3км без учета времени.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Как проводят тестирован ие в кроссовом беге? Какую разминку необходим о выполнять перед тестирован ием бега?	Здоровье сбережение, самоанализы, коррекции действий.	Комп лекс № 1
10.	Легкая атлетика(11ч.). Инструкция Т.Б. Спринтерский и эстафетный бег.	УОН 3	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Познавательные УУД: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. Коммуникативные УУД: уметь работать в парах. Регулятивные УУД: осваивать технику упражнений.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	Какие инструкции ТБ необходим о соблюдать на уроках л\а? Как развиваютс я скоростные качества?	Здоровье сбережения, развивающего обучения, дифференцирова нного подхода в обучении, личностно ориентированного о обучения, исследовательск ой деятельности	Комп лекс № 1

							Для чего нужны специальны е беговые упражнени я?		
11.	Спринтерский и эстафетный бег. Ускорение 70-80 м. из различных исходных положений	УРМ	Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты Развитие скоростных качеств и прыгучести	Уметь бегать с максимальной скоростью 60м.	Коммуникативные УУД: уметь работать в парах. Регулятивные УУД: осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Познавательные УУД: знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	Какую беговую разминку необходим о проводить перед беговыми тестами?	Здоровье сбережения, развивающего обучения, дифференцирова нного подхода в обучении, личностно ориентированног о обучения.	Комп лекс № 1
12.	Спринтерский и эстафетный бег. Старт с опорой на одну руку. 60 м на результат	УРК	Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Тестирование бега 60 м.	Регулятивные УУД: осваивать технику передачи эстафетной палочки. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. Познавательные УУД: осваивать терминологию бега на 60 м. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Какую беговую разминку проводить перед тестом бега на 60 м? Какова техника спринтерск ого бега?	Здоровье сбережения, развивающего обучения, дифференцирова нного подхода в обучении, личностно ориентированног о обучения, исследовательск ой деятельности.	Комп лекс № 1
13.	Спринтерский и эстафетный бег. Низкий старт. Бег с ускорением из различных исходных положений. Круговая эстафета.	УОМ Н	Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60м.	Регулятивные УУД: осваивать технику передачи эстафетной палочки. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. Познавательные УУД: осваивать терминологию прыжков в длину. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Какую беговую разминку проводить в движении перед разучивани ем техники старта с опорой на одну руку?	Здоровье сбережения, развития творческих способностей учащихся, поэтапное формирование умственных действий, дифференцирова нного подхода в обучении.	Комп лекс № 1
14.	Спринтерский	УРК	Бег на результат 500 м.	Уметь	Регулятивные УУД: осваивать	Описывать технику	Какую	Здоровье	Комп

	и эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Низкий старт. Челночный бег. 500 м на результат.		Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	пробегать 500 м. на результат, проводить беговые эстафеты.	технику передачи эстафетной палочки. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. Познавательные УУД: осваивать терминологию челночного бега.	выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	беговую разминку необходим о проводить перед тестирован ием бега на 500 м?	сбережения, развития творческих способностей учащихся, поэтапное формирование умственных действий, дифференцирова нного подхода в обучении.	лекс № 1
15.	Прыжки в Уч длину. 3 Метание на дальность. Подбор разбега отталкивания. Метание на заданное расстояние.		Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств.	Уметь выполнять метание мяча на дальность. Уметь прыгать в длину.	Регулятивные VVД: осваивать технику передачи эстафетной палочки. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Коммуникативные VVД: взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. Познавательные VVД: осваивать терминологию прыжков в длину.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча	Какую разминку необходим о проводить в движение перед метанием мяча?	Здоровье сбережения, развития творческих способностей учащихся, поэтапное формирование умственных действий.	Комп лекс № 1
16.	Прыжки в Улдлину. Метание на дальность. Отталкивание, приземление. Разбег в метании на дальность.	ТРК	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание мяча на дальность с разбега, прыгать в длину.	Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре Регулятивные УУД: самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику прыжка.	Описывать технику выполнения метания мяча на дальность и технику прыжка в длину.	Какую разминку необходим о проводить перед прыжками в длину?	Здоровье сбережение, развивающее обучение, исследовательск ой деятельности.	Комп лекс № 1
17.	Прыжки в Улдлину. Метание на дальность. Метание на результат.	ТРК	Прыжки в длину. Метание на дальность. Развитие скоростно- силовых способностей.	Уметь прыгать в длину, метать на дальность.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, делать обобщения и выводы	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину. Дисциплину и правила техники безопасности во время бега.	Какова техника метания на дальность и прыжка в длину с разбега?	Здоровье сбережение, дифференцирова нного подхода в обучении.	Комп лекс № 1
18.	Тестирование У	РΚ	Метание мяча на	Уметь прыгать	Коммуникативные: эффективно	Описывать технику	Какие	Здоровье	Комп

	прыжка в		дальность из трех	в длину,	сотрудничать и способствовать	выполнения метания	упражнени	сбережения,	лекс
	длину.		попыток. Прыжок в	метать на	продуктивной кооперации.	на дальность и	я с	самодиагностики	№ 1
	Метание на		длину на максимальный	дальность.	Регулятивные: контролировать	технику прыжка в	набивными	и самокоррекции	
	дальность.		результат. Развитие	~	свою деятельность по результату,	длину.	мячами	результатов	
	, ,		скоростно-силовых		сохранять заданную цель.		необходим	изучения темы.	
			качеств.		Познавательные: выполнять		0		
					учебно-познавательные действия,		проводить		
					ориентироваться в своей системе		перед		
					знаний, делать сои обобщения и		метанием		
					выводы		мяча на		
							дальность?		
19.	Бег 1500-д,	УОМ	Бег 2000м. (мальчики)	Уметь	Коммуникативные: с достаточной	Ссоблюдать	Как	Здоровье	Комп
	2000-м.	Н	1500м (девочки).	пробегать	полнотой и точностью выражать	дисциплину и	выполняетс	сбережение,	лекс
	Специальные		Специальные беговые	дистанцию	свои мысли в соответствии с	правила техники	Я	поэтапного	№ 1
	беговые		упражнения. Развитие	1500-2000м.	задачами и условиями	безопасности во	равномерн	формирования	
	упражнения.		выносливости.		коммуникации.	время бега. Развитие	ый гладкий	умственных	
					Регулятивные: видеть ошибку и	мотивов учебной	бег на	действий,	
					исправлять ее по указанию	деятельности и	длинную	исследовательск	
					взрослого, сохранять заданную	осознание	дистанцию	ая деятельность.	
					цель.	личностного смысла	?		
					Познавательные: осознавать	учения, принятие и			
					познавательную задачу, ставить и	освоение			
					формулировать проблему,	социальной роли			
					высказывать предположения, делать	обучающегося.			
20.	Бег 1500-д,	УРК	Тестирование бега на	Уметь	обобщения и выводы <i>Коммуникативные</i> : с достаточной	Развитие мотивов	Как	Здоровье	Комп
20.	2000-м на	УГК	1500-2000м, оценка	у меть Выполнять	полнотой и точностью выражать	учебной мотивов		сбережение,	лекс
	результат.		уровня развития своей	равномерный	свои мысли в соответствии с	деятельности и	проводитьс я	дифференцирова	лекс № 1
	результат. Специальные		выносливости,	гладкий бег,	задачами и условиями	осознание	л тестирован	нного подхода.	J\2 1
	беговые		обсуждение техники	проходить	коммуникации.	личностного смысла	ие бега на	нного подхода.	
			равномерного бега, и	тестирование	Регулятивные: видеть ошибку и	учения, принятие и	1500-		
	упражнения.		умения распределять	бега на 1500-	исправлять ее по указанию	освоение	2000м?		
			силу по дистанции»,	2000м,	взрослого, сохранять заданную	социальной роли	Как		
			коллективное	проводить	цель	обучающегося,	выполняетс		
			проведение спорт. игры	спорт. игру в	. <i>Познавательные:</i> выполнять	развитие навыков	Я		
			в «Футбол»	«Футбол	учебно-познавательные действия,	сотрудничества со	равномерн		
					ориентироваться в своей системе	сверстниками и	ый гладкий		
					знаний, делать сои обобщения и	взрослыми в разных	бег на		
					выводы	социальных	длинную		
						ситуациях	дистанцию		
						-	?		
21.	Гимнастика (18	УОН	Инструктаж по ТБ на	Научиться	Регулятивные УУД: постановка	Мотивационная	Какие	Здоровье	Комп
	часов).	3	уроках гимнастики.	соблюдать	цели, планирование,	основа на занятия	инструкции	сбережение,	лекс
	Инструктаж по		Страховка на уроках.	инструкцию по	прогнозирование результатов.	гимнастикой;	по ТБ	развивающего	№ 2

	ТБ. Висы. Строевые упражнения.		Понятие о висах и строевых упражнениях.	ТБ. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Коммуникативные УУД: уметь находить общий язык со сверстниками. Познавательные: осознавать познавательную задачу, применять полученные знания на практике, ориентироваться в разнообразии спец. гимн. эстафетах, развивающих скоростные и координационные качества	учебно- познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	необходим о знать при занятии гимнастико й? Какую разминку нужно проводить?	обучения, индивидуально личностного обучения.	
22.	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренге в три уступами. Упражнение в упоре на гимн. Скамейке.	УОМ Н	Висы. Строевые упражнения и перестроения.	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине	Коммуникативные: уметь находить общий язык. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять учебно-позноват. действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно формулировать познавательную цель	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Как переход с шага на месте на ходьбу в движении? Как выполняют ся перестроен ия?	Здоровье сбережение, развитие творческих способностей учащихся, дифференцирова нного подхода в обучении.	Комп лекс № 2
23.	Контрольный урок подтягивание на результат. Висы. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренге в три уступами.	УРК	Подтягивание в висе. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые приемы; упражнения в висе.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу, при выполнении физических упражнений Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослых и сверстников Познавательные: ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Как проводитьс я тестирован ие подтягиван ия?	Здоровье сбережение, личностного ориентира обучения, коллективного проектирования	Комп лекс № 2
24.	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренге в три уступами. Передвижение в висе.	УОМ Н	Висы. Строевые упражнения. Передвижения в висе. Развитие гибкости, координации движений, силы.	Уметь выполнять строевые приемы; упражнения в висе.	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме Регулятивные: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки Познавательные: понимать учебные задачи урока стремиться их выполнять добывать новые знания ставить формулировать проблемы	Самообразование — мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Как проводитьс я разминка на гимн. скамейке?	Здоровье сбережение, личностного ориентированног о обучения.	Комп лекс № 2

25.	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренге в три уступами. Упражнение в упоре на гимн. скамейке.	УРК	Перестроение из одной шеренги в три. Развитие гибкости, координации движений, силы. Упражнения в упоре.	Уметь выполнять строевые приемы; упражнения в висе.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: самостоятельно осваивать изучаемый элемент.	Самообразование — мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Как проводитьс я упражнени я в упоре? Как выполняетс я перестроен ия?	Здоровье сбережения, дифференцирова нный подход в обучении, самосовершенст вование.	Комп лекс № 2
26.	Контрольный урок отжимание в упоре лежа на результат. Висы. Строевые упражнения.	УРК	Отжимание в упоре лежа. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые приемы; отжимание в упоре лежа.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений Регулятивные: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки Познавательные: ставить, формулировать предположения, делать обобщения выводы	Самообразование — мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Какую разминку нужно проводить перед тестирован ие отжимания в упоре лежа?	Здоровье сбережения, поэтапного формирования умственных действий.	Комп лекс № 2
27.	Опорный прыжок. Перестроение дроблением и сведением. Преодоление полосы препятствий.	YOM H	Развитие координационных способностей, силовых. Различные перестроения. Преодоление полосы препятствия.	Уметь преодолевать полосу препятствий. Уметь выполнять опорный прыжок.	Коммуникативные: уметь работать в паре. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных состояний Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, добывать новые знания, ставить формулировать проблемы	Формирования положительного отношения учащихся к занятиям физической культуры	Какую разминку нужно проводить перед опорным прыжком?	Здоровье сбережения, поэтапного формирования умственных действий	Комп лекс № 2
28.	Опорный прыжок. Перестроение дроблением и сведением. Наклон вперед из положения сидя.	УОМ Н	Развитие координационных способностей, силовых. Развитие гибкости. Преодоление полосы препятствия.	Уметь выполнять наклон вперед сидя. Уметь выполнять опорный прыжок.	Коммуникативные: способы организации рабочего места Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Познавательны: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, добывать новые	Формирования положительных отношения учащихся к занятиям физической культуры	Какую разминку нужно проводить перед наклоном вперед сидя?	Здоровье сбережения, личностно ориентированног о обучения	Комп лекс № 2

					знания, ставить формулировать проблемы				
29.	Контрольный урок наклон вперед из положения, сидя на результат. Опорный прыжок.	УРК	Развитие координационных способностей, силовых. Наклон вперед из положения, сидя	Уметь выполнять наклон вперед на максимальный результат.	Коммуникативные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности инструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: выполнять учебно-позноват. действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно формулировать познавательную цель	соблюдать дисциплину и правила ТБ	Как выполняетс я контрольн ый тест по наклону вперед из положения сидя?	Здоровье сбережения, дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированног о обучения.	Комп лекс № 2
30.	Опорный прыжок. Перестроение дроблением и сведением. Преодоление полосы препятствий.	УОМ Н	Развитие координационных способностей, силовых.	Уметь выполнять перестроения, опорный прыжок. Уметь проходить полосу препятствий.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей Познавательные: выполнять учебно-позноват действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно формулировать познавательную цель	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям.	Какое влияние оказывает прохожден ие полосы препятстви й для организма?	Здоровье сбережения, дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся.	Комп лекс № 2
31.	Опорный прыжок. Перестроение дроблением и сведением. Прыжок на скакалке.	УР	Прыжки со скакалкой различными способами.	Уметь выполнять прыжок на скакалке.	Коммуникативные: формировать навык сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относится к товарищам и учителю. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: выполнять учебно-позноват действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за	Какие упр. нужно выполнять для прыжка через скакалку? Какова техника прыжка, через козла согнув ноги?	Здоровье сбережения, дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные.	Комп лекс № 2

					формулировать познавательную цель	свои поступки.			
32.	Контрольный урок прыжок со скакалкой на результат. Опорный прыжок.	УРК	Прыжок со скакалкой.	Уметь выполнять прыжок со скакалкой на результат.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, добывать новые знания, ставить формулировать проблемы	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Как выполняют ся прыжок со скакалкой? Как подводятся итоги контрольно го урока?	Здоровье сбережения, дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся.	Комп лекс № 2
33.	Акробатика. 2- 3 кувырка вперед. Лазание в три приема. Подъем туловища.	УОН 3	Лазание по канату в три приема. Кувырок вперед. Подъем туловища.	Уметь выполнять акробатически е упражнения раздельно и в комбинации. Уметь выполнять подъем туловища.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию Регулятивные: планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	Развитие мотивации, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Какая проводится разминка перед кувырками вперед?	Здоровье сбережения, дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий.	Комп лекс № 2
34.	Акробатика. Мост из положения, стоя у стены. Лазание в три приема. Подъем туловища из положения, лежа на спине.	УОН 3	Подъем туловища из положения, лежа на спине.	Уметь выполнять подьем туловища из положения, лежа на спине. Уметь выполнять лазание по канату.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию Регулятивные: планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: выполнять учебно-позноват.действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно формулировать познавательную цель	соблюдать дисциплину и правила ТБ.	Как выполняетс я подъем туловища из положения, лежа на спине?	Здоровье сбережения, дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированног о обучения.	Комп лекс № 2
35.	Акробатика. Лазание. Подъем туловища из положения, лежа на спине -	УРК	Формирование у учащихся способностей к рефлексии контрольное выполнение подъем туловища из положения,	Уметь выполнять подъем туловища из положения, лежа на спине.	Коммуникативные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности инструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование	Как проводитьс я разминка в парах? Как выполняетс	Здоровье сбережения, дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного	Комп лекс № 2

	контроль.		лежа на спине. Опорные прыжки.		Регулятивные формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний Познавательные: ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	установки на безопасный и здоровый образ жизни	я тестирован ие одъем туловища из положения, лежа на спине?	формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей.	
36.	Акробатика. Лазание. Кувырок вперед в стойку на лопатках — М.; кувырок в полу шпагат — Д. Лазание в два приема.	УОМ Н	Лазание по канату. Акробатические упражнения.	Уметь выполнять акробатически е упражнения раздельно и в комбинации.	Коммуникативные устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений Регулятивные уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные: ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	Развитие мотивов учебной деятельности, умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культуры	Как выполняетс я лазание по канату? Как выполняетс я кувырок вперед?	Здоровье сбережения, дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся.	Комп лекс № 2
37.	Акробатика. Лазание. Комбинации из освоенных элементов. Лазание в два приема.	УРК	Выполнять комбинацию из освоенных элементов. Лазание по канату.	Уметь выполнять акробатически е упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема.	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относится к товарищам и учителю. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: выполнять учебно-позноват.действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно формулировать познавательную цель	Смыслообразование – адоптированная мотивация учебной деятельности	Как выполняетс я разминка перед акробатико й? Как выполняют ся лазание в два приема?	Здоровье сбережения, дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированног о обучения, информационно-коммуникативны е, самодиагностики результатов.	Комп лекс № 2
38.	Акробатика. Лазание. Комбинации из освоенных	УРК	Выполнение комбинации из освоенных элементов.	Уметь выполнять акробатически е упражнения	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических	Развитие мотивов учебной деятельности, умение обобщать,	Какие ошибки могут быть при	Здоровье сбережения, дифференцирова нного подхода в	Комп лекс № 2

20	элементов - контроль.	VOI	T	раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема.	упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять учебно-позноват. действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно формулировать познавательную цель	анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культуры	кувырках вперед?	обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно- коммуникационн ые, развития творческих способностей учащихся.	
39.	Волейбол (21 час) Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения	УОН 3	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	Научиться выполнять стойки и передвижения стойки волейболиста. Коллективная работа с инструкцией по ТБ на занятиях по волейболу	Познавательные УУД: знание терминологии в волейболе. Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений, передач. Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры.	Каковы правила спорт. игры в волейбол? Как выполняют ся правильно стойки и передвиже ния?	Здоровье сбережения, дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий.	Комп лекс № 3
40.	Волейбол. Передача мяча сверху над собой и вперед.	YOM H	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Знать стойки игрока.	Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений, передач. Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе. Познавательные УУД: знание терминологии в волейболе.	уметь терпеливо осваивать технические элементы.	Каковы правила спорт.игры в волейбол? Как выполняют ся правильно стойки и передвиже ния?	Здоровье сбережения, развития творческих способностей учащихся, поэтапного формирования умственных действий, информационнокоммуникативны е, развития.	Комп лекс № 3
41.	Волейбол. Подача мяча снизу. Передача мяча сверху над собой – контроль.	УРК	Формирование у учащихся умений к рефлексии контрольного типа, выполнение разминки в парах, выполнение тестового задания верхней передачи над	Уметь выполнять разминку в парах, выполнять верхнюю передачу над собой.	Познавательные УУД: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в процессе обучения Регулятивные УУД:	уметь терпеливо осваивать технические элементы уметь проявлять инициативу	Как выполняетс я игровые упр.в парах? Как выполняетс я тестовое	Здоровье сбережения, дифференцирова нного подхода в обучении, педагогики сотрудничества, коллективного	Комп лекс № 3

			собой.		самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. УУД: определять и устранять		задание по выполнени ю верхней передачи	выполнения задания, проблемного обучения	
42.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу.	YOM H	Выполнение разминки со скакалками, повторение техники верхней передачи в парах и тройках через зону, разучивание приема мяча снизу и подачи.	Научиться проводить разминку со скакалками, выполнять прием мяча снизу.	типичные ошибки. Коммуникативные УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, добывать новые знания, ставить формулировать проблемы	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	над собой? Как проводитьс я разминка со скакалкой? Как выполняетс я прием мяча снизу?	Здоровье сбережения, дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные.	Комп лекс № 3
43.	Волейбол. Комбинации из перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи.	YOM H	Комбинации из перемещений. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Знать правила миниволейбола»	Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками. Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Как проводитьс я разминка со скакалкой? Как выполняетс я прием мяча снизу?	Здоровье сбережения, дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий.	Комп лекс № 3
44.	Волейбол. Нижняя прямая подача- контроль. Учебная игра.	УРК	Контроль и самоконтроль из изученных умений и навыков, выполнение контрольных заданий (нижняя прямая подача). Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь проводить разминку с гимн. скакалками, выполнять контрольные упр.по нижней прямой подаче, подводить итоги урока.	Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками. Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать.	Как выполняетс я верхняя передача в парах? Как подводятся итоги контрольно го урока?	Здоровье сбережения, поэтапного формирования умственных действий, информационно — коммуникационные.	Комп лекс № 3
45.	Волейбол. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий	УОМ Н	Перемещение в стойке. Приём мяча снизу после подачи. Встречные эстафеты. изучение техники нападающего удара.	Уметь выполнять разминку на месте, выполнять прием мяча	Коммуникативные УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, умение не	Как проводитьс я разминка на месте? Как выполняетс	Здоровье сбережение, личностно ориентированног о обучения, индивидуальной	Комп лекс № 3

46	удар после набрасывания.	VOM		снизу после подачи, выполнять нижнюю прямую подачу	устранять типичные ошибки. Познавательные: выполнять учебно-позноват. действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно формулировать познавательную цель	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	я прием мяча снизу после подачи? Какова техника нижней прямой подачи?	и коллективной проектной деятельности	W.
46.	Волейбол. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар после набрасывания.	YOM H	Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи. Нападающий удар.	Уметь выполнять прием передачи на месте и в движении различными способами, выполнять нижнюю подачу через сетку и нападающий удар.	Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками. Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику удара.	Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу, отвечать за результаты собственной деятельности	Какова техника выполнени я нижней прямой подачи? Каковы правила техники нападающе го удара?	Здоровье сбережение, развитие творческих способностей учащихся, дифференцирова нного подхода в обучении	Комп лекс № 3
47.	Волейбол. Прием мяча снизу после подачи - контроль. Учебная игра.	УРК	Формирование у учащихся способности к рефлексии контрольного типа и реализации контрольной нормы, выполнение разминки на месте, совершенствование техники приема и передачи мяча после передвижения, контрольное выполнение приема мяча снизу после подачи. Коллективная игра волейбол.	Уметь выполнять прием и передачи мяча различными способами, выполнять нижнюю подачу через сетку, играть в волейбол.	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачей и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умения сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату Познавательные: ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу.	Как проводитьс я разминка на месте? Как выполняют ся прием мяча снизу после подачи? Каковы правила игры в «волейбол?	Здоровье сбережение, дифференцирова нного подхода к обучению, развитие исследовательск их навыков	Комп лекс № 3
48.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Встречные	УОМ Н	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини- волейбол.	Научиться проводить разминку с набивными мячами,	Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям	Как выполняют ся прямой нападающий удар?	Здоровье сбережение, поэтапного формирования умственных	Комп лекс № 3

	эстафеты.			выполнять прямой нападающий удар через сетку, играть в спортигру «Волейбол»	физических упражнений <u>Регулятивные:</u> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать самостоятельную цель. <u>Познавательные:</u> самостоятельно ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	физической культуры.	Каковы правила игры в спортивну ю игру «Волейбол »?	действий.	
49.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов.	УОМ Н	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини- волейбол.	Научиться разминаться с набивными мячами, выполнять нападающий удар, играть в спортигру «Волейбол»	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачей и условиями коммуникации Регулятивные: формировать умения сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату Познавательные: самостоятельно ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культуры.	Как проводитьс я разминка с набивным мячом? Как выполняетс я прямой нападающий удар?	Здоровье сбережение, поэтапного формирования умственных действий.	Комп лекс № 3
50.	Волейбол. Прямой нападающий удар- контроль. Учебная игра.	УРК	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции, контроль и самоконтроль изученных навыков, выполнение контрольного тестирования нападающего удара, коллективное проведение спортигры в «Волейбол»	Уметь выполнять разминку с набивными мячами, выполнять нападающий удар, играть в спортигру «Волейбол»	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения Регулятивные: формировать умения, видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствие с требованиями Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, добывать новые знания.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыка сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Какие волейбольн ые упр. входят в контрольн ый урок? Как подводятся итоги контрольно го урока?	Здоровье сбережения развивающего обучения, развитие умственных действий и творческих способностей	Комп лекс № 3
51.	Волейбол. Комбинация из освоенных элементов.	УОМ Н	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: обладать умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие мотивов учебной деятельности, проявления осознанной дисциплинированно сти и готовности	Как выполняетс я прямой нападающи й удар? Какие тактически	Здоровье сбережение дифференцирова нного подхода в обучение, поэтапного формирование	Комп лекс № 3

			нападающий удар.		сверстников <u>Познавательные:</u> самостоятельно ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности	е действия можно использова ть, играя в волейбол? Каковы правила спортигры в волейбол?	умственных действий, развитие исследовательск их навыков	
52.	Волейбол. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	УР	Выполнение разминки в движении, совершенствование техники пройденных элементов. Коллективное проведение игры в «Волейбол»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель Познавательные: ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	уметь проявлять терпение и личную инициативу.	Как проводитьс я разминка в движении? Какие тактически е действия применяют ся в волейболе? Каковы правила игры в волейбол?	Здоровье сбережение дифференцирова нного подхода в обучение, поэтапного формирование умственных действий, развитие исследовательск их навыков	Комп лекс № 3
53.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов - контроль. Учебная игра.	УРК	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции, контроль и самоконтроль, контрольное выполнение игрового задания в парах через сетку. Коллективное проведение волейбола с применением тактических действий	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: использовать излагать раннее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, добывать новые знания.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физкультуры.	Как подводятся итоги контрольно го урока?	Здоровье сбережение дифференцирова нного подхода в обучение, поэтапного формирование умственных действий, развитие исследовательск их навыков	Комп лекс № 3
54.	Волейбол. Учебная игра.	УОМ Н	Выполнение разминки в парах с волейбольными мячами, совершенствование ранее изученных технических элементов	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения Регулятивные: формировать умения, видеть указанную ошибку	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, умение не	Какие тактически е действия можно использова ть в игре в	Здоровье сбережение дифференцирова нного подхода в обучении поэтапного	Комп лекс № 3

			волейбола, изучение тактических действий,		и исправлять ее в соответствие с требованиями	создавать конфликты и	волейбол? Каковы	формирования умственных	
			коллективное проведение игры в «Волейбол» с применением тактических действий		Познавательные: самостоятельно ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	находить выходы из спорных ситуаций	правила. игры в волейбол?	действий, развитие исследовательск их навыков	
55.	Волейбол. Учебная игра.	УР	Выполнение разминки в парах с волейбольными мячами, совершенствование ранее изученных технических элементов волейбола, изучение тактических действий, коллективное проведение игры в «Волейбол» с применением тактических действий	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения Регулятивные: формировать умения, видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствие с требованиями Познавательные: самостоятельно ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыком сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Как проводитьс я разминка с волейбольн ыми мячами? Какие тактически е действия можно использова ть в игре в «Волейбол »? Каковы правила спортигры в «Волейбол »?	Здоровье сбережение дифференцирова нного подхода в обучении поэтапного формирования умственных действий, развитие исследовательск их навыков	Комп лекс № 3
56.	Волейбол. Учебная игра – контроль.	УРК	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции, контроль, выполнение разминки с волейбол мячами в парах, выполнение контрольного задания по тактике свободного нападения. Игра в «Волейбол».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, добывать новые знания.	Развитие мотивов учебной деятельности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительнотренировочной направленности,	Какие тактически е действия можно использова ть в игре в волейбол? Каковы правила игры в волейбол?	Здоровье сбережение дифференцирова нного подхода в обучение, поэтапного формирование умственных действий, развитие исследовательск их навыков	Комп лекс № 3
57.	Волейбол. Учебная игра.	УОМ Н	Выполнение разминки с гантелями, совершенствование	Научиться выполнять разминку с	Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками. Регулятивные: определять и	Развитие мотивов учебной деятельности, уметь	Как проводитьс я разминка	Здоровье сбережения, самоанализа,	Комп лекс № 3

			техники приема передачи мяча, повторение различных передач через сетку, коллективное проведение игры в «Волейбол» с применением тактических действий	гантелями, играть в волейбол.	исправлять собственные ошибки. <i>Познавательные:</i> понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, добывать новые знания, ставить формулировать проблемы	анализировать полученные знания.	с гантелями? Каковы правила игры в волейбол?	коррекции действий.	
58.	Волейбол. Учебная игра.	YOM H	Выполнение разминки с гантелями, совершенствование техники приема передачи мяча, повторение различных передач через сетку, коллективное проведение игры в «Волейбол» с применением тактических действий	Научиться выполнять разминку с гантелями, играть в волейбол.	Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками. Регулятивные: определять и исправлять собственные ошибки. Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, добывать новые знания, ставить формулировать проблемы	Развитие мотивов учебной деятельности, уметь анализировать полученные знания.	Как проводитьс я разминка с гантелями? Каковы правила игры в волейбол?	Здоровье сбережения, самоанализа, коррекции действий.	Комп лекс № 3
59.	Контрольный урок по теме: «Волейбол» учебная игра.	УРК	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции, контроль и самоконтроль, выполнение контрольных волейбольных упр., коллективное проведение, игры в волейбол с применением тактических действий	Уметь разминаться с гантелями, выполнять контрольные волейбольные упр., играть в спорт. игру «Волейбол», подводить итоги контрольного урока	Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками. Регулятивные: определять и исправлять собственные ошибки. Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, добывать новые знания, ставить формулировать проблемы	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности.	Какие волейбольн ые упр. входят в контрольн ый урок? Как подводитьс я итоги контрольно го урока?	Здоровье сбережения, коллективного выполнения заданий.	Комп лекс № 3
60.	Баскетбол (24 часа). Инструктаж по ТБ. Сочетание передвижений, остановок.	УОН 3	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний коллективная работа с инструкцией по ТБ на уроках по баскетболу, разучивание беговой разминки,	Научиться соблюдать инструкцию по ТБ на уроках по баскетболу, выполнять беговую разминку, стойку	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель. Познавательные: осознавать познавательную задачу, добывать новые знания, получать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего	Какие инструкции по ТБ следует соблюдать на уроках по баскетболу? Какова	Здоровье сбережения дифференцирова нного подхода в обучении, развитие умственных действий у учащихся.	Комп лекс № 4

			повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча	баскетболиста, ведение мяча, повороты с мячом.	информацию от учителя из учебников		техника ведения мяча? Какова правильная стойка баскетболи ста?		
61.	Баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами. Передача в парах с сопротивление м.	УОМ	Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	Научиться выполнять беговую разминку, остановку прыжком, ведение мяча на месте, повороты с мячом.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу Регупятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	Развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Какова техника остановки прыжком? Какова техника ведения мяча на месте?	Здоровье сбережения дифференцирова нного подхода в обучении, развитие умственных действий у учащихся.	Комп лекс № 4
62.	Баскетбол. Передача в тройках после перемещения-контроль.	УОМ Н	Выполнение беговой разминки, тестирование передачи с шагом в тройках, выполнение ведения мяча в движении по прямой.	Научиться выполнять беговую разминку, ловить и бросать мяч в парах, выполнять ведение в движении по прямой.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий. Познавательные: ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	Развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развития навыков сотрудничества.	Какие варианты ловли и бросков в парах удобно использова ть?	Здоровье сбережения дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий.	Комп лекс № 4
63.	Баскетбол. Повороты с мячом. Остановка двумя шагами. Ведение на месте и в движении.	УРК	Передвижения и остановки. Передачи мяча с сопротивлением. Различные задания в ведении мяча.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила, применять в игре технические приемы.	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе работы. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результатам Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, добывать новые знания, ставить формулировать проблемы	Развитие мотивов учебной деятельности. Умение осуществлять поиск информации.	Как выполняетс я тестовое задание по ведению по прямой в движении?	Здоровье сбережения дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий.	Комп лекс № 4
64.	Передача в	УОМ	Повторение техники	Выполнять	Коммуникативные: устанавливать	Развитие мотивов	Как	Здоровье	Комп

	движении.	Н	остановки двумя	остановку	рабочие отношения, уметь	учебной	выполняетс	сбережения	лекс
	Ведение с		шагами, передача с	двумя шагами,	работать в группе	деятельности и	я остановка	развитие	№ 4
	сопротивление		сопротивлением,	выполнять	<i>Регулятивные:</i> контролировать	осознание	в два шага?	творческих	
	M.		выполнение ведение	ведение с	свою деятельность по результату,	личностного смысла	Какова	способностей у	
			мяча на месте и в	остановкой по	сохранять заданную цель	учения, развитие	техника	учащихся.	
			движении. Броска в	сигналу в два	<i>Познавательные:</i> ставить,	навыков	вырывания		
			корзину после двух	шага, передачу	формулировать проблемы,	сотрудничества со	В		
			шагов	c	высказывать предположения,	сверстниками	баскетболе		
				сопротивление	делать обобщения выводы		?		
				м, бросок с					
				двух шагов					
65.	Контрольный	УРК	Формирование у	Научиться	<i>Коммуникативные:</i> формировать	Развитие	Как	Здоровье	Комп
	урок по теме:		учащихся умений к	выполнять	навыки учебного сотрудничества в	самостоятельной и	выполняетс	сбережения	лекс
	ведение мяча в		осуществлению	вырывание	ходе работы.	личной	Я	развитие	№ 4
	движении		контрольной функции,	мяча из рук	<i>Регулятивные:</i> формировать	ответственности за	контрольно	творческих	
	(8*10)		контроль и	партнера,	умение контролировать свою	свои поступки на	е упр.	способностей у	
			самоконтроль,	выполнять	деятельность по результатам	основе	ведение	учащихся.	
			повторение техники	передачу с	<u>Познавательные:</u> понимать	представлений о	мяча 8х10?		
			вырывания мяча, и	шагом и	учебные задачи урока, стремиться	нравственных	Как		
			разновысокого ведения	разновысокое	их выполнить, добывать новые	нормах, развития	выполняетс		
			контрольное	ведение	знания, ставить формулировать	навыков	я бросок		
			выполнение ведения		проблемы	сотрудничества со	после двух		
			мяча в движении.			сверстниками в	шагов?		
						разных социальных			
66.	Баскетбол.	УОМ	Сочетание приемов	Vicer impage	Variation and a magnification of	ситуациях	Как	2 romany a	Комп
00.	Бросок одной	H H	•	Уметь играть в баскетбол по	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать	уметь проявлять терпение и личную	выполняетс	Здоровье сбережении	лекс
	от плеча с	п	передвижений и остановок, приемов	упрощенным	свои мысли в соответствии с	инициативу.	я передача	дифференцирова	лекс № 4
	места. Ведение		передач, ведения и	правила,	задачами и условиями	инициативу.	в сочетании	нного подхода в	J12 4
	с изменением		бросков. Бросок двумя	применять в	коммуникации		С	обучении.	
	направления и		руками от плеча.	игре	<u>Регулятивные</u> : контролировать		передвиже	ooy iciinii.	
	скорости.		pyramin or into ia.	технические	свою деятельность по результату,		нием,		
	enopoetii.			приемы.	адекватно оценивать свои действия		ведение с		
				F	и действия партнера		изменение		
					<i>Познавательные УУД</i> : знание		М		
					терминологии в баскетболе.		направлени		
					*		Я.		
67.	Бросок одной	УР	Сочетание приемов	Уметь играть в	Коммуникативные: формировать	Развитие мотивов	Как	Здоровье	Комп
	от плеча с		передвижений и	баскетбол по	навыки работы в группе с узкой	учебной	выполняетс	сбережения	лекс
	места. Ведение		остановок, приемов	упрощенным	специализацией.	деятельности.	я бросок от	развитие	№ 4
	с изменением		передач, ведения и	правила,	<i>Регулятивные УУД</i> : определять и	развитие	плеча с	творческих	
	направления и		бросков. Бросок двумя	применять в	устранять типичные ошибки.	доброжелательности	места?	способностей у	
	скорости.		руками от головы в	игре	<i>Познавательные</i> : самостоятельно	и эмоционально-		учащихся.	
			прыжке. Учебная игра.	технические	ставить, формулировать проблемы,	нравственной			

			Правила баскетбола.	приемы.	высказывать предположения, делать обобщения выводы	отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций			
68.	Бросок одной от плеча с места — контроль. Передача в движении. Ведение с изменением направления и скорости.	УРК	Формирование у учащихся умений к осуществлению контроля и самоконтроля изученных понятий, выполнение разминки с теннисными мячами, контрольные упр. по броскам в корзину с места, коллективное проведение баскет.эстафет	Уметь выполнять бросок в корзину с места, участвовать в баскетбольной эстафете.	Коммуникативные УУД: уметь работать в паре. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, добывать новые знания, ставить формулировать проблемы	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности.	Как выполняетс я бросок мяча в корзину с места? Какие варианты бросков существую т? Каковы правила проведения баскетболь ной эстафеты?	Здоровье сбережения, личностного ориентированног о обучения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцирова нного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения.	Комп лекс № 4
69.	Баскетбол. Вырывание мяча из рук соперника. Комбинации из освоенных элементов. Бросок после двух шагов.	YOM H	Бросок в после двух шагов. Передача в движении с пассивным сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачи с пассивным сопротивление м, броски в движении после ловли.	Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. Регулятивные УУД: определять и устранять ошибки. Познавательные: ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения, выводы	уметь проявлять терпение и личную инициативу.	Как выполняют ведение с изменение м направлени я и скорости движения? Каковы правила проведения игры в баскетбол?	Здоровье сбережения дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий.	Комп лекс № 4
70.	Баскетбол. Вырывание мяча из рук соперника. Бросок после двух шагов. Ведение с	УР	Формирование у учащихся способности к рефлексии контрольного типа и реализации выполнение разминки с набивными мячами,	Научиться выполнять проводить разминку с набивными мячами, выполнять:	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков	Какие разминочн ые упр.с набивными мячами проводятся на уроке?	Здоровье сбережения, дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования	Комп лекс № 4

	изменением		совершенствование	Передача в	самокоррекции	сотрудничества со	Как	умственных	
	направления и скорости		техники выполнения броска в движении,	движении. Ведение с	<u>Познавательные:</u> самостоятельно ставить, формулировать проблемы,	сверстниками	выполняетс я передача	действий, педагогики	
	_		выполнение передачи в	изменением	высказывать предположения,		в движении	сотрудничества	
			движении с	направления	делать обобщения выводы		c		
			сопротивлением.	движения и скорости.			сопротивле нием,		
				Бросок в			бросок в		
				движении.			движении?		
71.	Контрольный	УРК	Формирование у	Уметь	Коммуникативные: формировать	Развитие мотивов	Как	Здоровье	Комп
	урок по теме:		учащихся умений к	проводить	навыки работы в группе с узкой	учебной	выполняетс	сбережения,	лекс № 4
	ведение с		осуществлению контрольной функции,	разминку с набивными	специализацией. Регулятивные: уметь сохранять	деятельности и	Я	коллективного выполнения	Nº 4
	изменением направления и		контрольной функции, контроль и	наоивными мячами,	заданную цель, контролировать	формирование личностного смысла	контрольно е задание	заданий.	
	скорости.		самоконтроль	выполнять	свою деятельность по результату.	учения, развитие	ведение	задании.	
	Учебная игра.		выполнение разминки с	контрольное	<i>Познавательные:</i> понимать	навыком	мяча с		
	•		набивными мячи,	упр, играть в	учебные задачи урока, стремиться	сотрудничества со	изменение		
			выполнение	баскетбол.	их выполнить, добывать новые	сверстниками и	M		
			контрольного упр.:		знания, ставить формулировать	взрослыми в разных	направлени		
			ведение с изменением		проблемы.	социальных	я и		
			направления и скорости.			ситуациях.	скорости Каковы		
							правила		
							проведения		
							игры в		
							баскетбол?		
72.	Баскетбол.	УОМ	Сочетание приемов	Уметь играть в	Коммуникативные УУД:	Развитие мотивов	Как	Здоровье	Комп
	Выбивание	Н	передвижений и	баскетбол по	взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	учебной	выполняетс	сбережения, личностного	лекс № 4
	мяча, перехват. Бросок после		остановок, приемов передач, ведения и	упрощенным правилам,	процессе обучения. Регулятивные УУД: определять и	деятельности, развитие бережного	я перехват мяча.	ориентированног	J\2 4
	двух шагов.		бросков. Бросок одной	применять в	устранять ошибки.	отношения к	Передача в	о обучения,	
	,, <i>y</i> —		рукой в корзину.	игре	Познавательные:	собственному	тройках в	поэтапного	
			Развитие	технические	самостоятельно ставить,	здоровью и	движении.	формирования	
			координационных	приемы	формулировать проблемы,	здоровью		умственных	
			способностей		высказывать предположения,	окружающих.		действий,	
					делать обобщения выводы			дифференцирова	
73.	Баскетбол.	УР	Попологии в	Vacour	L'arrangement VVIII.	Varour	L'arran-	нного подхода.	L'ar-
13.	Баскетбол. Передача в	УР	Передачи в движении. Бросок после двух	Уметь выполнять	Коммуникативные УУД: уметь моделировать и организовывать	Уметь проявлять инициативу	Какова техника	Здоровье сбережения	Комп лекс
	лередача в движении.		шагов.	выполнять бросок одной	групповые действия с мячом.	ппициативу	техника борьбы при	дифференцирова	Nº 4
	Бросок после		mar ob.	рукой от плеча	Регулятивные УУД: осваивать		вбрасывани	нного подхода в	J 1- 1
	двух шагов.			15	технику броска.		и мяча?	обучении,	
	доја шигов.				<i>Познавательные:</i> самостоятельно		Как	поэтапного	
					ставить, формулировать проблемы,		выполняетс	формирования	

					высказывать предположения, делать обобщения выводы		я передача мяча в движении?	умственных действий.	
74.	Баскетбол. Передача в движении в парах-контроль. Учебная игра.	УРК	Контроль и самоконтроль по выполнению передачи в парах в движении.	Уметь выполнять передачи в парах в движении.	Коммуникативные: добывать не достающую информацию с помощью информационых технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, добывать новые знания, ставить формулировать проблемы	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Какие баскетболь ные упр. входят в контрольн ый урок? Каковы правила игры в баскетбол?	Здоровье сбережении дифференцирова нного подхода в обучении.	Комп лекс № 4
75.	Баскетбол. Бросок в движении. Комбинации из освоенных элементов.	УОМ Н	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x1. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе с узкой специализацией. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: самостоятельно ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	Накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры.	Как выполняетс я бросок в движении? Каковы правила игры в баскетбол?	Здоровье сбережении дифференцирова нного подхода в обучении.	Комп лекс № 4
76.	Баскетбол Ведение- передача- бросок. Учебная игра.	УР	Формирование у учащихся способности к рефлексии контрольного типа и реализации выполнение разминки в движении, повторение тактических действий, выполняется	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в	Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: самостоятельно ставить, формулировать проблемы,	Накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры.	Как выполняетс я бросок в движении? Какие тактически е действия применяют	Здоровье сбережения, коллективного выполнения заданий.	Комп лекс № 4

77.	Баскетбол.	УРК	двух шагов, коллективное проведение игры в баскетбол	Vicent upper p	V.	Doorwey Maryes	? Каковы правила игры в баскетбол? Какие	2manan a	Комп
77.	Бросок после двух шагов — контроль. Учебная игра.	yrk	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок после двух шагов. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила, применять в игре технические приемы.	Коммуникативные: предоставлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме Регулятивные: уметь самостоятельно формировать и выделять познавательную цель Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, добывать новые знания, ставить формулировать проблемы.	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование личностного смысла учения.	баскет.упр. входят в контрольн ый урок? Каковы правила проведения игры в баскетбол?	Здоровье сбережения дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий.	лекс № 4
78.	Баскетбол Штрафной бросок. Позиционное нападение.	YOM H	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Коммуникативные: умение взаимодействовать со сверстниками в игре. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учителя Познавательные: самостоятельно ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	Проявление терпения и инициативы.	Какие технически е элементы и тактически е действия применяют ся в баскетболе ?	Здоровье сбережения, коллективного выполнения заданий.	Комп лекс № 4
79.	Баскетбол Сочетание ведения, передачи и броска с сопротивление м.	УР	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Коммуникативные: умение взаимодействовать со сверстниками в игре Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учителя. Познавательные: самостоятельно ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости.	Какие технически е элементы и тактически е действия применяют ся в баскетболе ?	Здоровье сбережения, коллективного выполнения заданий.	Комп лекс № 4
80.	Баскетбол. Штрафной бросок- контроль. Учебная игра.	УРК	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции, контроль и самоконтроль изученных понятий, выполнение тестовых	Уметь выполнять контрольные баскет.упр., играть в баскетбол, подводить итоги	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации задачами и Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать	Развитие этических чувств, доброжелательности сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности,	Какие разминочн ые упр. с гимн. палками проводятся на уроке? Какие	Здоровье сбережения, личностного ориентированног о обучения, поэтапного формирования умственных	Комп лекс № 4

			заданий по баскетболу, коллективное проведение игры в баскетбол	контрольного урока	свои действия и действия партнера Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнить, добывать новые знания, ставить формулировать проблемы	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разной социальной ситуации	баскет. упр. входят в контрольн ый урок? Каковы правила проведения игры в баскетбол?	действий, дифференцирова нного подхода в обучении.	
81.	Баскетбол. Тактика баскетбола: быстрый прорыв, заслон.	уом н	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию изучаемого предметного содержания, закрепление технических элементов и тактических действий, коллективное проведение игры в баскетбол	Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Коммуникативные: предоставлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме Регулятивные: уметь самостоятельно формировать и выделять познавательную цель Познавательные: самостоятельно ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование личностного смысла учения.	Какие технически е элементы и тактически е действия применяют ся в баскетболе ? Каковы правила игры в баскетбол?	Здоровье сбережения дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий.	Комп лекс № 4
82.	Баскетбол. Тактика баскетбола: быстрый прорыв, заслон. Личная защита.	уом н	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию изучаемого предметного содержания, совершенствование технических элементов и тактических действий, коллективное проведение игры в баскетбол	Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Коммуникативные: предоставлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме Регулятивные: уметь самостоятельно формировать и выделять познавательную цель. Познавательные: самостоятельно ставить, формулировать проблемы, высказывать предположения, делать обобщения выводы	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование личностного смысла учения.	Какие технически е элементы и тактически е действия применяют ся в баскетболе? Каковы правила баскетбола?	Здоровье сбережения, дифференцирова нного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, педагогики сотрудничества	Комп лекс № 4
83.	Контрольный урок по теме: баскетбол, учебная игра.	УРК	Формирование у учащихся умений к осуществлению контроль ной функции, выполнение тестовых заданий по баскетболу, выполнение разминки с	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические	Коммуникативные: умение взаимодействовать со сверстниками в игре. регулятивные: определять и устранять типичные ошибки. понимать	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование личностного смысла учения.	Какие баскет. упр. входят в контрольн ый урок? Каковы правила	Здоровье сбережения, личностно- ориентированног о обучения, поэтапного формирования	Комп лекс № 4

			мячами в парах, коллективное проведение игры в баскетбол	действия в игре	учебные задачи урока, стремиться их выполнить, добывать новые знания, ставить формулировать проблемы		проведения игры в баскетбол?	умственных действий, дифференцирова нного подхода в обучении, самодиагностики результатов обучения.	
84.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	УОН 3	Коллективная работа с инструкциями по ТБ на уроках по л.а. Прыжки в длину с места. Техника метания. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	Знать и понимать требования инструкций по ТБ при прыжках и метании.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику прыжка.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков и во время выполнения мяча.	Зачем нам необходим о знать правила техники безопаснос ти на уроках легкой атлетики?	Здоровье сбережения, развивающего обучения, дифференцирова нного подхода в обучении, личностно ориентированног о обучения, исследовательск ой деятельности.	Комп лекс № 5
85.	Тестирование прыжка в длину с места. Метание мяча на дальность.	УРК	Формирование у учащихся осуществлению контрольных функций. Проведение тестирование прыжка в длину с места, оценка уровня развития скоростно-силовых способностей, Метание на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	Научиться проходить тестирования прыжка в длину с места. Показывать технику метания мяча на дальность.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: умения анализировать и корректировать технику прыжка.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Как развиваютс я скоростно-силовые качества?	Здоровье сбережение, поэтапного формирования умственных действий исследовательск ой деятельности.	Комп лекс № 5
86.	Тестирование метание мяча на дальность.	УРК	Формирование у учащихся осуществлению контрольных функций. Тестирование метания мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь проводить разминку в движении. Показывать технику мяча на дальность с разбега, демонстрирова ть технику	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные умения	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча	Какую разминку необходим о проводить перед тестирован ием метания?	Здоровье сбережение, дифференцирова нного обучения, информационно-коммуникационные.	Комп лекс № 5

87.	Спринтерский и эстафетный бег. Челночный бег.	УОН 3	Разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования	прыжка в длину с места. Владеть техникой бега на 60м.	анализировать и корректировать технику метания мяча. Коммуникативные взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	техника метания мяча на дальность? Какую беговую разминку проводить в движении перед разучивани ем техники старта с опорой на	Здоровье сбережение, развитие творческих способностей у учащихся, коллективного проектирования.	Комп лекс № 5
88.	Спринтерский и эстафетный бег. Челночный бег.	YOM H	Выполнение беговой разминки, разучивание техники старта с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Челночный бег.	Научится проводить разминку на месте, показывать технику спринтерского и эстафетного бега, проводить беговые эстафеты	знаний; делать обобщения и выводы Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: умения анализировать и корректировать технику старта.	сотрудничества. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	одну руку? Для чего нужны специальны е беговые упражнени я?	Здоровье сбережение, исследовательск ой деятельности личностно ориентированног о обучения.	Комп лекс № 5
89.	Тестирование челночного бега. Развитие скоростных качеств.	УРК	Формирование у учащихся способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа. Тестирование челночного бега. Встречные эстафеты.	Уметь выполнять челночный бег.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: осваивать технику передачи эстафетной палочки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Как проводится тестирован ие челночного бега? Для чего необходим о развивать скоростные качества?	Здоровье сбережение, дифференцирова нного подхода в обучении, диагностика результатов в обучении	Комп лекс № 5
90.	Спринтерский и эстафетный бег.	УОМ Н	Выполнение беговой разминки. Проведение беговых эстафет.	Уметь выполнять спец. беговые	Коммуникативные взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	Развитие мотивов учебной деятельности и	Какую беговую разминку	Здоровье сбережение, самоанализы,	Комп лекс № 5

91.	Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на дистанции 60м. развитие скоростных качеств.	УРК	Выполнение техники спринтерского бега, техники старта и финиширования Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций. Разучивание беговой разминки. Проведение тестирование 60 м. Проведение беговых эстафет.	упр. Развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет Научиться проходить тестирования на 60м, проводить беговую разминку, показывать технику спринтерского бега.	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: ставить, формулировать проблемы, выполнять учебно-познавательные действия Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать самостоятельную цель: выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	проводить перед спринтерск им бегом? Какова техника спринтерск ого бега? Какую беговую разминку необходим о проводить перед беговыми тестами? Как проводиться тестирован ие бега 60 м?	здоровье сбережение, формирование умственных действий, самодиагностики результатов обучения.	Комп лекс № 5
92.	Техника бега на средние дистанции. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	УРК	Разучивание техники бега на средние дистанции, повторение правил спортивной игры «Футбол», коллективное проведение спорт. игры в «Футбол».	Научится выполнять равномерный гладкий бег на определенное расстояние; проходить тестирование на 1200-1500 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: умения анализировать и корректировать технику бега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Как выполняетс я равномерн ый гладкий бег на длинную дистанцию?	Здоровье сбережение, самоанализы, коррекции действий.	Комп лекс № 5
93.	Тестирование бега на дистанции 1500м-д и 2000м-м.	УРК	Формирование учащихся умений к осуществлению контрольных функций; тестирование бега на 1200-1500 м; оценка	Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный	Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, соблюдать правила речевого поведения Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой,	Что включает в себя кроссовая подготовка ?	Здоровье сбережения, развивающего обучения, дифференцирова нного подхода в	Комп лекс № 5

94.	Кроссовая подготовка (9 часов). Инструктаж по ТБ. Организационн о-методологичес кие указания.	УОН 3	уровня развития своей выносливости. Бег в сочетании с ходьбой 2 км. Развитие выносливости.	гладкий бег на заданное время и дистанцию. Знать и понимать требования инструкций по ТБ на уроках кроссовой подготовки	научения. <u>Познавательные:</u> осознавать познавательную задачу, применять полученные знания на практике. <u>Коммуникативные:</u> слушать и слышать учителя и друг друга, соблюдать правила речевого поведения <u>Регулятивные:</u> осознавать самого себя как движущую силу своего научения. <u>Познавательные:</u> осознавать познавать полученные знания на практике.	накопление необходимых знаний. Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.	Что включает в себя кроссовая подготовка ?	обучении, личностно ориентированног о обучения. Здоровье сбережения, развивающего обучения, дифференцирова нного подхода в обучении, личностно ориентированног о обучения.	Комп лекс № 5
95	Равномерный бег до 16 мин. Развитие выносливости. Итоговый тест	УМ3	Выполнение разминки в движении, разучивание кроссового бега	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время 16 мин.	Коммуникативные: уметь точно формулировать цель и задачи. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные действия ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщение и выводы	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятия физической культурой.	Какую разминку в движении необходим о выполнять перед упражнени ями на выносливос ть? Как выполняетс я преодолени е горизонтальных препятствий?	Здоровье сбережения, развивающего обучения, дифференцирова нного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, исследовательск ой деятельности.	Комп лекс № 5
96	Бег до 17 мин с преодолением горизонтальны х препятствий. Развитие выносливости.	YOM H	Проведение беговых эстафет. Изучение техники различных способов преодоления горизонтальных препятствий. Преодоление полосы препятствий.	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. Уметь бежать длительное время 17 мин	Коммуникативные: уметь точно формулировать цель и задачи. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия ориентироваться в своей системе знаний, делать обобщение и выводы	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятия физической	Какую разминку в движении необходим о выполнять перед упражнени ями на выносливос ть? Как	Здоровье сбережения, развивающего обучения, дифференцирова нного подхода в обучении, личностно ориентированног о обучения, исследовательск	Комп лекс № 5

97	Бег до 18 мин с преодолением горизонтальны х препятствий. Бег 2000м - зачет. Развитие выносливости	YOM H	Изучение техники различных способов преодоления горизонтальных препятствий. Преодоление полосы препятствий. Бег на 2000м. на результат.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин. Знать технику кроссового бега. Бежать кросс на время 2000м	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, делать обобщения и выводы	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятия физической культурой.	выполняетс я преодолени е горизонтал ьных препятстви й? В чем особенност ь преодолени я полосы препятстви й с использова нием различных двигательн ых действий? Как	Здоровье сбережения, развития творческих способностей учащихся, поэтапное формирование умственных действий, дифференцирова нного подхода в обучении.	Комп лекс № 5
98	Бег до 18 мин с преодолением вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	УРК	Изучение техники различных способов преодоления вертикальных препятствий. Преодоление полосы препятствий.	Научиться проводить разминку с набивными мячами. Преодолевать вертикальные препятствия различными способами.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, делать обобщения и выводы	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятия физической культурой.	проводят тестирован ие в кроссовом беге? В чем особенност ь преодолени я полосы препятстви й с использова нием различных двигательных действий? Как проводят тестирован ие в	Здоровье сбережения, развития творческих способностей учащихся, поэтапное формирование умственных действий, дифференцирова нного подхода в обучении.	Комп лекс № 5

							кроссовом беге?		
99	Равномерный бег до 20 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры.	УР	Равномерный бег до 20 мин. Подвижные игры.	Владеть техникой гладкого бега. Проводить спорт. игру в «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности.	Каковы способы развития двигательн ых качеств при проведении кроссовой подготовки? Какова техника выполнени я преодолени е препятстви й?	Здоровье сбережение, развивающего обучение, исследовательск ой деятельности. Здоровье сбережение, дифференцирова нного подхода в обучении.	Комп лекс № 5
100	Развитие выносливости. Подвижные игры Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 м.	УРК	Равномерный бег до 20 мин. Подвижные игры.	Развитие выносливости. Подвижные игры Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 м.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Познавательные: выполнять учебно-познавательые действия, ориентироваться в своей системе знаний.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности.	Каковы способы развития двигательн ых качеств при проведении кроссовой подготовки? Какова техника выполнени я преодолени е препятстви й?	Здоровье сбережение, развивающего обучение, исследовательск ой деятельности. Здоровье сбережение, дифференцирова нного подхода в обучении.	Комп лекс № 5
101	Урок повторения	УР	Преодоление полосы препятствий.	Владеть техникой гладкого бега. Проводить спорт. игру в «Футбол»	Коммуникативные: умение взаимодействовать со сверстниками в игре. Регулятивные: осваивать технику бега в равномерном темпе Выполнять Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия,	Проявление терпения и инициативы.	Какова техника гладкого бега на выносливос ть? Какова техника гладкого	Здоровье сбережения, самодиагностики и самокоррекции результатов изучения темы.	Комп лекс № 5

					ориентироваться в своей системе знаний, делать сои обобщения и выводы.		бега на выносливос ть?		
102	Урок повторения	УРК	Преодоление полосы препятствий.	Владеть техникой гладкого бега. Проводить спорт. игру в «Футбол»	Коммуникативные: умение взаимодействовать со сверстниками в игре. Регулятивные: осваивать технику бега в равномерном темпе Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия, ориентироваться в своей системе знаний, делать сои обобщения и выводы.	Проявление терпения и инициативы.	Какова техника гладкого бега на выносливос ть? Какова техника гладкого бега на выносливос ть?	Здоровье сбережения, самодиагностики и самокоррекции результатов изучения темы.	Комп лекс № 5

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К РАЗЛИЧНЫМ ФОРМАМ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Тематический контроль осуществляется по завершении крупного блока (темы). Он позволяет оценить знания и умения учащихся, полученные в ходе достаточно продолжительного периода работы.

Итоговый контроль осуществляется по завершении каждого года обучения.

Основная форма контроля – тестирование.

Критерии и нормы оценки тестового задания: является их правильность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим:

Отметка «5»: упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, ученик полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

Отметка «4»: упражнение выполнено преимущественно точного и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

Отметка «3»: упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

Отметка «2»: упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действии, или ученик неоднократно не готов к уроку.

Критерии и нормы оценки устного ответа:

Отметка «5»: ответ полный и правильный на основании изученных теорий; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком: ответ самостоятельный.

Отметка «4»: ответ полный и правильный на основании изученных теорий; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию учителя.

Отметка «3»: ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или неполный, несвязный.

Отметка «2»: при ответе обнаружено непонимание учащимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые учащийся не смог исправить при наводящих вопросах учителя.

Отметка «1»: отсутствие ответа.

Критерии и нормы оценки письменных контрольных работ:

Отметка «5»: ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочётов.

Отметка «4»: ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, не более трёх недочётов.

Отметка «З»: ставится, если ученик правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочётов, не более одной грубой и одной не грубой ошибки, не более трёх негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трёх недочётов, при наличии четырёх-пяти недочётов.

Отметка «2»: ставится, если число ошибок и недочётов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено не менее 2/3 всей работы.

Отметка «1»: ставится, если ученик совсем не выполнил ни одного задания.

Контрольные нормативы

	Контрольные упражнения			Нормативы	
			5	4	3
1	Бег 100м, сек	M	13,7	14,5	15,0
		Д	16.4	16.9	17.2
2	Бег 500м.	M	1'35"	1'45"	1'55"
		Д	1'45"	1'55"	2'05"
3	Бег 1000м	M	4'15"	4'40''	5'00"

		Д	4'55"	5'30"	5'50"				
4	Бег 3000м	M	15'15"	16'00"	17'00"				
	Бег 2000м	Д	11'30"	12'30"	13'30"				
5	Бег 4000м	M	E	Без учета времени					
		Д	E	Без учета времени					
6	Челночный бег, сек	M	7,6	8,0	8.4				
		Д	8,4	8,9	9.1				
7	Прыжки в длину с места,	M	215	200	195				
	СМ	Д	185	175	165				
8	Прыжок в длину с разбега,	M	440	400	340				
	СМ	Д	375	340	290				
9	Прыжки через скакалку	M	130	123	115				
	(1мин), раз	Д	135	128	120				
10	Метание мяча на	M	48	44	35				
	дальность, м	Д	29	25	20				
11	Метание гранаты на	M	32	26	22				
	дальность, м	Д	18	13	11				
12	Упражнение на пресс (30	M	29	25	18				
	сек), раз	Д	24	21	12				
13	Подтягивание	M	11	9	6				
		Д	23	17	13				
14	Сгибание и разгибание	M	28	22	17				
	рук в упоре лежа (30 сек), раз	Д	18	16	10				