Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №1 имени Николая Островского города Туапсе
муниципального образования Туапсинского района

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ гимназия №1 им. Н. Островского
г. Туапсе от _____ 2021 года
протокол №1
Председатель _____ О.В.Тюльпанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу «Физическая культура»

Уровень образования (класс) среднее общее образование,10-11 классы

Количество часов 102 часа в год (10 класс), 102 часа в год (11 класс)

Учителей: Саранчина Светлана Владимировна, Жгун Василий Николаевич.

Программа разработана в соответствии и на основе: ФГОС СОО, примерной основной образовательной программы среднего общего образования (протокол и на основе программы по физической культуре «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха.10-11 классы/В.И. Лях. – М.: «Просвещение», 2016 г., в соответствии с ФГОС СОО, примерной образовательной программы среднего общего образования.

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

В результате изучения предмета выпускник *научится*:

• Использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

• характеризовать современные, спортивно - оздоровительные системы физических упражнений;

• 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.

• давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успехов в данной профессиональной деятельности и которые

необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

• характеризовать основные виды адаптивной физической культуры и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 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 учётом 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 проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник 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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (роликовые коньки, аэробика, скейтборд, дарц и др.).

Личностные результаты

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством

занятий физической культурой и спортом;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять практические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения

поставленных целей и реакция планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемою из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов,

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

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

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

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

Предметные результаты

Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

овладение современными методиками укрепления и сохранения, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований - научение владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

на основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, в профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально- прикладной и оздоровительно- корригирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

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

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

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

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

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

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

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

\

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
скоростные	Бег 30м,с Бег 100м,с	5.0 14.3	5.4 17.
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	10 -	- 14

	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.50 -	- 10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием бросковых шагов; метание в горизонтальную цель размером 2,5*2,5 м с 10-12м (девушки) и с 15-25м (юноши);

в гимнастических акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или на равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой(девушки), выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

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

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях: бег 100 м, прыжок в длину, метания мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего проведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической
культуры.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», положительная оценка по физической может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» оцениваются по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура». Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, рефератов по физической культуре.

1. Тема письменного сообщения, реферата определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.

2. Письменное сообщение, реферат являются самостоятельной работой обучающегося.

3. Письменное сообщение готовится в объёме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Реферат не более 10 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

Структура реферата:

- в вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично;

- краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила;

- история развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно)

- значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).

б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.

в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.

г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.

д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.

- заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на будущее).

2. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

- *Социокультурные основы*. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепления здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни;

-*Психологопедагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирование, регулирование физических нагрузок и контроля за ними во время занятия физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности Основные формы и виды физических упражнений.

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

- *Закрепление приемов саморегуляции.* Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

- *Закрепление приемов самоконтроля*. Повторение приемов самоконтроля освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

- *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.) Закрепление навыков закаливания, выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения показателей роста, веса, ЧСС, становой динаметрии и др.; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

- *Спортивно-оздоровительная деятельность*

Организация и планирование содержания индивидуальной, спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирование физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

- *Прикладная физкультурная деятельность*

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Легкая атлетика (юноши): метание утяжеленных мячей весом 150 грамм и гранаты весом до 700 грамм на расстояние их цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Физическое совершенствование

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов)и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом

«Готов к труду и обороне (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 г. № 609)

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (Баскетбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метание в цель и на дальность.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования базовых видов спорта школьной программы.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10-11 классов – итоговые работы.

При разработке рабочей программы использовались рекомендации ГБОУ ИРО Краснодарского края

В рабочей программе произведена корректировка авторской программы в последовательности изложения тем и в плане перераспределения часов, отводимых на изучение тем целью более эффективного усвоения учащимися учебного материала:

- в связи с особенностями климата и материально-технической базы школы из авторской программы исключены разделы «Плавание», «Лыжные гонки», «Элементы единоборств». В 10-11 классах расширена программа за счет включения раздела «Кроссовая подготовка».

Проектная деятельность на уроках физической культуры

10 класс: «Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека».

11 класс: «Роль и значение физической культуры в развитии общества».

3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс					
Раздел	**Кол-во часов**	**Темы**	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на**	**Основные направления воспитательной**

				уровне универсальных учебных действий)	**деятельности**
1.Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта	**1**	*Правила поведения, Т/Б и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.*	1	П. раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры, Олимпийские игры древности .. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р.планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения	Проявлять интерес к истории физической культуры и спорта Российской Федерации.Гордится победами выдающихся спортсменов-олимпийцев. готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой
2.Базовые виды спорта школьной программы					
Легкая атлетика	**15**				

Совершенствование техники спринтерского бега	*8*	Бег с ускорением (60 м) с максимальной скоростью	1	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение	Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой
		Высокий старт до 40 м.	1	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение	Сознание необходимости укрепления и длительного сохранения здоровья посредством занятий физической культуры и спортом .Соблюдение правил безопасности.
		Высокий старт и скоростной бег до 40 метров.	1	Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой
		Высокий старт и скоростной		Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* –	Формирование представлений об основных понятиях и тер-минах

		бег до 50 метров (2 серии).	1	контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию	физического воспитания
		Челночный бег 3*10. ВФСК «ГТО»	1	Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Проводить гигиенические и профилактическ ие мероприятия по организации мест занятий
		Бег с ускорение м.	1	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры,
		Эстафеты, встречная эстафета.	1	Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно	Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках

				выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
		Старты из различных исходных положений	1	Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
Совершенствование техника длительного бега.	*2*	Кросс до 15-25 минут ВФСК «ГТО»	1	Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания , умений руководствоваться ими
		6-минутный	1	Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	осознание здоровья как базовой ценности человека,

		бег		реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	*2*	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий
		Прыжки в длину с разбега – на результат. ВФСК «ГТО»	1	Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом

Совершенствование техники метания в цель и на дальность	3	Метание на заданное расстояние ВФСК «ГТО»	1	Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
		Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 12 –14 метров	1	Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью	Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры
		Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям
Развитие выносливости.	**6**	Кросс до 20 минут	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством

					занятий физической культурой и спортом
		Бег с препятствиями	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
		Бег на местности	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	.Соблюдение правил безопасности
		Круговая тренировка	1	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
		Бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание

				развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
		Бег на 2000 метров *ВФСК «ГТО»*	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
Волейбол	**4**				
Совершенствование техники передвижения, приёма и передачи мяча	*4*	Правила Т.Б. Основные правила игры в волейбол.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
		Стойки игрока перемещения в стойке.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном

					сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, уча-стия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
		Передача мяча над собой.	1	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, уча-стия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
1.Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта	**2**	*Основы организации двигательного режима. ВФСК «ГТО»*	1	П. Уметь рассказать основные понятия. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подго-товленности с учётом самостоятельны

					х наблюдений за изменением их показателей;
		ФК и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1	П. Уметь выполнять тесты, знать показатели самочувствия. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подго-товленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
Волейбол	**12**				
Совершенствование техники передвижения, приёма и передачи мяча	*3*				
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
		Организация и проведение подвижных	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	осуществлять профилактические мероприятия по регулированию

		игр и игровых заданий.		варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	эмоциональных напряжений
		Упражнения по технике перемещений и владения мячом.	1	Р.: использовать игровые упражнения для развития координационных упражнений. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом
Совершенствование техники нападающего удара и подачи.	*9*				
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать	Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательно

				правила безопасности.	й деятельности
		Позиционн ое нападения без изменения позиций игроков	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	стремление к физическому совершенствова нию, формированию культуры движения и телосложения
		Тактика свободного нападения.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	формирование представлений об основных понятиях и тер-минах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствовать ся ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками
		Тактика нападений.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	осуществлять профилактическ ие мероприятия по регулирова нию эмоциональных напряжений
		Тактика защиты	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры,

				тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	игровой и соревновательно й деятельности
		Нижняя прямая подача с расстояния 6 метров от сетки.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательно й деятельности
		Помощь в судействе.	1	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательно й деятельности
		Двусторон ние игры.	1	Р.: определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей.	освоение опыта взаимодействия , форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательно й деятельности
Баскетб ол	**7**				
Соверше нствова ние техники передви жений, останов ок, поворот	7				

ов, стоек, ловля и передач а мяча					
		Т.Б. Стойки игрока, перемещен ия в стойке.	1	Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательно й деятельности
		Комбинаци я из освоенных элементов техники передвиже ний.	1	Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательно й деятельности
		Варианты ловли и передачи мяча.	1	Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий

				форме. К.: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности
		Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию	соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой
		Повороты без мяча и с мячом.	1	Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения	осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	Р: *коррекция* – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: *общеучебные* –	осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений

				ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	
1.Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта	**2**	*Адаптивная физическая культура. ВФСК «ГТО»*	1	П. Уметь составить свой режим дня и его составные. К**.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности
		Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1	П. Уметь оборудовать место для занятий, приобрести спортивный инвентарь. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подго-товленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей
Баскетбол	**9**				
Совершенствование техники	*9*				

ведения мяча и техники бросков мяча					
		ОРУ с мячом. Ведения мяча. **Начало проекта:** «Роль и значение занятий физической культурой в укреплени и здоровья человека».	1	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	стремление к физическому совершенствова нию, формированию культуры движения и телосложения
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте и в движении .	1	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	стремление к физическому совершенствова нию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
		Ведение мяча с изменение м направлени я и скорости.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	стремление к физическому совершенствова нию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
		Ведение мяча без сопротивле	1	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических	осознание необходимости ведения

		ния защитника ведущей и не ведущей рукой.		качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека
		Броски одной и двумя руками с места.	1	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	стремление к физическому совершенствова нию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
		Броски одной и двумя руками в движении.	1	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осу-ществлять профилактическ ие мероприятия по регулирова нию эмоциональных напряжений
		Вырывание и выбивание мяча.	1	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	осознание необходимости ведения здорового образа жизни
		Комбинаци и из освоенных элементов: ловля,	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	стремление к физическому совершенствова нию,

		передача, ведение, бросок.		К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
		Учебная игра	1	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	осознание здоровья как базовой ценности человека
Гимнастика с элементами акробатики.	**18**				
Совершенствование строевых упражнений, висов и упоров, гибкости	9				
		Т.Б. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта, во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных

					Олимпийских игр и олимпийского движения;
		Упражнения на гибкость	1	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания	, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах
		Поднимание прямых ног в висе (м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	1	Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	организовывать и проводить занятия физической культурой на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подго-товленности

				К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
		Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.	1	Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой
		Простые связки.	1	Р.: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	стремление к физическому совершенствова нию, формированию культуры движения и телосложения
		ОРУ в парах.	1	Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных	, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой, оказывать первую медицинскую помощь при

				предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания	травмах и ушибах
		ОРУ с предметами.	1	Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности
		Составление с помощью учитель простейших комбинаций упражнений.	1	Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой
Освоение и совершенствование опорного прыжка, акробатических упражнений, силовых и координационны	*9*				

х способн остей					
		Т.Б. Длинный кувырок вперед и назад.	1	Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах
		Акробатич еские упражнени я. *ВФСК «ГТО»*	1	Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	повышение компетентности в организации самостоятельны х занятий физической культурой, освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры

		Комбинация из ранее освоенных элементов	1	Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой
		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры
		Опорный прыжок	1	Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством

				предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	занятий физической культурой
		Прыжки со скакалкой	1	Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию	стремление к физическому совершенствова нию, формированию культуры движения и телосложения
		Лазанье по канату (м) без помощи ног, (д) упражнени е в висе .	1	Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию	, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах
		Броски набивного мяча.	1	Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	формирование представлений об основных понятиях и тер-минах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствовать ся ими в познавательной и практической деятельности

		Помощь и страховка. **Защита проекта:** «Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека».	1	Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры
Легкая атлетика.	**1**				
Совершенствование техники прыжка в высоту	1				
		Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
1.Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта	**2**	*Способы регулирования массы тела человека. ВФСК «ГТО»*	1	Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой. П. беговые упражнения для развития физических качеств. Правильное заполнение дневника, оценка. тестирование. К.: соблюдать правила безопасности. Использовать общие приемы решения поставленных задач;	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой

		Понятие физической культуры личности. ВФСК «ГТО»	1	П. Знать основные понятия, уметь их объяснить. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой
Легкая атлетика	**5**				формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	5				
		Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 12 – 14 м.	1	Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
		Метание теннисного мяча с 4 – 5	1	Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих	стремление к физическому совершенствованию,

		шагов разбега на дальность.		способностей. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	формированию культуры движения и телосложения
		Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди.	1	Р: *коррекция* – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой
		Совершенствование метания гранаты	1	Р: *коррекция* – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности
		Метание гранаты	1	Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих	повышение компетентности в организации самостоятельны

				способностей. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	х занятий физической культурой, освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры
Развитие выносливости и скоростно – силовых способностей	**9**				
		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осу-ществлять профилактическ ие мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений
		Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 6 км – (ю), до 5 км – (д).	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой

		Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой
		Переменный бег – 25 минут	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры
		Кросс до 20 мин. ВФСК «ГТО»	1	Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой
		Старт из различных исходных положений.	1	Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. К.: соблюдать технику безопасности.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
		Бег с ускорением. ВФСК «ГТО»	1	Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.	готовность оценивать своё поведение и поступки во

				К.: соблюдать технику безопасности.	время проведения совместных занятий физической культурой
		Бег с максимальной скоростью.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
		Упражнения и простейшие программы выносливости.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
Футбол.	**8**				
		Т.Б. Стойки игрока перемещение в стойке.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического

				сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности
		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой
		Удары по воротам.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка.	1	Р.: моделировать технику освоенных игровых действий и приемов. К.: варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой
		Комбинации из освоенных элементов	1	Р.: моделировать технику освоенных игровых действий и приемов.	способность адаптироваться к стрессовым

		техники.		К.: варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ситуациям, осу-ществлять профилактическ ие мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений
		Тактика свободного нападения.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	повышение компетентности в организации самостоятельны х занятий физической культурой, освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры
		Позиционн ое нападение без изменения позиций игроков.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	стремление к физическому совершенствова нию, формированию культуры движения и телосложения
1.Общет еоретич еские и историч еские сведени я о физичес кой культур	**1**				

е и спорта					
		Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1	П Знать основные понятия, уметь их объяснить. определять температурные режимы для закаливающих процедур ,правила безопасности. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений
		Итого:102 часа			

11 класс					
Раздел	**Кол-во часов**	**Темы**	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)**	**Основные направления воспитательной деятельности**
1.Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта	**1**	*Правила поведения, Т/Б и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.*	1	П. раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры, Олимпийские игры древности .. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р.планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения	Проявлять интерес к истории физической культуры и спорта Российской Федерации.Гордится победами выдающихся спортсменов-олимпийцев. готовность оказывать первую

					медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой
2.Базовые виды спорта школьной программы					
Легкая атлетика	**15**				
Совершенствование техники спринтерского бега	8				Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой
		Бег с ускорением (60 м) с максимальной скоростью	1	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Сознание необходимости укрепления и длительного сохранения здоровья посредством занятий физической культуры и спортом .Соблюдение

				взаимодействие – формулировать собственное мнение	правил безопасности.
		Высокий старт до 40 м.	1	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение	Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой
		Высокий старт и скоростной бег до 40 метров.	1	Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания
		Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и	Проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий

				позицию	
		Челночный бег 3*10. ВФСК «ГТО»	1	Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры,
		Бег с ускорение м.	1	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
		Эстафеты, встречная эстафета.	1	Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

				коммуникативных задач	
		Старты из различных исходных положений	1	Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания , умений руководствоваться ими
Совершенствование техника длительного бега.	2	Кросс до 15-25 минут ВФСК «ГТО»	1	Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
		6-минутный бег	1	Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий

				проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2				
		Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	
		Прыжки в длину с разбега – на результат. ВФСК «ГТО»	1	Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры
Совершенствование техники метания в цель и	3	Метание на заданное расстояние ВФСК «ГТО»	1	Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям

на дальность				ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью	
		Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 12 –14 метров	1	Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
		Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
Развитие выносливости.	**6**	Кросс до 20 минут	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	.Соблюдение правил безопасности
		Бег с препятствиями	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий	осознание здоровья как базовой

				физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности.	ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
		Бег на местности	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
		Круговая тренировка	1	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
		Бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством

					занятий физической культурой и спортом
		Бег на 2000 метров *ВФСК «ГТО»*	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
Волейбол	**4**				осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
Совершенствование техники передвижения, приёма и передачи мяча	*4*	Правила Т.Б. Основные правила игры в волейбол.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, уча-стия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
		Стойки игрока перемещен	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать	оценивать своё поведение и

		ия в стойке.		технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, уча-стия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещен ия вперед.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подго-товленности с учётом самостоятельны х наблюдений за изменением их показателей;
		Передача мяча над собой.	1	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подго-товленности с учётом самостоятельны х наблюдений за изменением их показателей;
		Основы организаци	1	П. Уметь рассказать основные понятия.	

1.Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта	**2**	*и двигательного режима. ВФСК «ГТО»*		К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	
		ФК и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1	П. Уметь выполнять тесты, знать показатели самочувствия. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	
Волейбол	**12**				стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
Совершенствование техники передвижения, приёма и передачи мяча	*3*	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений
		Организация и проведение	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать	соблюдать правила безопасности во

		подвижных игр и игровых заданий.		технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	время занятий физической культурой и спортом
		Упражнения по технике перемещений и владения мячом.	1	Р.: использовать игровые упражнения для развития координационных упражнений. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений
Совершенствование техники нападающего удара и подачи.	*9*	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности
		Позиционное нападения без изменения	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять	стремление к физическому совершенствованию, формированию

		позиций игроков		и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	культуры движения и телосложения
		Тактика свободного нападения.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками
		Тактика нападений.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений
		Тактика защиты	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности
		Нижняя прямая подача с	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	освоение опыта взаимодействия со сверстниками,

		расстояния 6 метров от сетки.		П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности
		Помощь в судействе.	1	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности
		Двусторонние игры.	1	Р.: определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей.	освоение опыта взаимодействия , форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности
Баскетбол	**7**				
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловля и передача мяча	*7*	Т.Б. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности

				затруднения	
		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности
		Варианты ловли и передачи мяча.	1	Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К.: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности
		Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию	соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой
		Повороты без мяча и с мячом.	1	Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным	осуществлять профилактические мероприятия по регулирова

				эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения	нию эмоциональных напряжений
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	Р: *коррекция* – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений
1.Общетеоретические и исторические сведения о физичес	**2**	*Адаптивная физическая культура. ВФСК «ГТО»*	1	П. Уметь составить свой режим дня и его составные. К**.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и

кой культуре и спорта				действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	соревновательной деятельности
		Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1	П. Уметь оборудовать место для занятий, приобрести спортивный инвентарь. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подго-товленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей
Баскетбол	**9**				осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
Совершенствование техники ведения мяча и техники бросков мяча	*9*	ОРУ с мячом. Ведения мяча. **Начало проекта:** «Роль и значение физической культуры в развитии общества».	1	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	

		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте и в движении .	1	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	стремление к физическому совершенствова нию, формированию культуры движения и телосложения
		Ведение мяча с изменение м направлени я и скорости.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	стремление к физическому совершенствова нию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
		Ведение мяча без сопротивле ния защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	стремление к физическому совершенствова нию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
		Броски одной и двумя руками с места.	1	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье

					человека
		Броски одной и двумя руками в движении.	1	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
		Вырывание и выбивание мяча.	1	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений
		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	осознание необходимости ведения здорового образа жизни
		Учебная игра	1	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
Гимнастика с элементами	**18**				осознание здоровья как базовой ценности

акробатики.					человека
Совершенствование строевых упражнений, висов и упоров, гибкости	*9*	Т.Б. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	
		Упражнения на гибкость	1	Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания	проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта, во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского

					движения;
		Поднимание прямых ног в висе (м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	1	Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
		Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.	1	Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах
		Простые связки.	1	Р.: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о	организовывать и проводить занятия физической культурой на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подго-товленности

				распределении функций и ролей в совместной деятельности	
		ОРУ в парах.	1	Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой
		ОРУ с предметами.	1	Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
		Составление с помощью учитель простейших комбинаций упражнений.	1	Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах
Освоение и	*9*	Т.Б. Длинный	1	Р: *планирование* – ориентироваться в	формирование представлений

совершенствование опорного прыжка, акробатических упражнений, силовых и координационных способностей		кувырок вперед и назад.		разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности
		Акробатические упражнения. *ВФСК «ГТО»*	1	Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой
		Комбинация из ранее освоенных элементов	1	Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры

				в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	движения и телосложения
		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах
		Опорный прыжок	1	Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры
		Прыжки со скакалкой	1	Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного	осознание здоровья как базовой

				результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию	ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой
		Лазанье по канату (м) без помощи ног, (д) упражнение в висе .	1	Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры
		Броски набивного мяча.	1	Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой
		Помощь и страховка. **Защита проекта:** «Роль и значение физическо	1	Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: *общеучебные* – самостоятельно	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и

		й культуры в развитии общества».		создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать	телосложения
Легкая атлетика.	**1**				, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах
Совершенствование техники прыжка в высоту	*1*	Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности
1.Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и	**2**	*Способы регулирования массы тела человека. ВФСК «ГТО»*	1	Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой. П. беговые упражнения для развития физических качеств. Правильное заполнение дневника, оценка. тестирование. К.: соблюдать правила безопасности. Использовать общие приемы решения поставленных задач;	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках

спорта					физической культуры
		Понятие физической культуры личности. ВФСК «ГТО»	1	П. Знать основные понятия, уметь их объяснить. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
Легкая атлетика	**5**				
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	*5*	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 12 – 14 м.	1	Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
		Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
		Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди.	1	Р: *коррекция* – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: *взаимодействие* – слушать собеседника,	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой

				задавать вопросы, строить монологическое высказывание	
		Совершенствование метания гранаты	1	Р: *коррекция* – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности
		Метание гранаты	1	Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры
Развитие выносливости и скоростно – силовых	**9**	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения

способн остей				совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
		Смешанное передвиже ние (бег в чередовани и с ходьбой) до 6 км – (ю), до 5 км – (д).	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осу-ществлять профилактическ ие мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений
		Бег с низкого старта в гору. Разнообраз ные прыжки и многоскок и.	1	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой
		Переменны й бег – 25 минут	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой
		Кросс до 20 мин. ВФСК «ГТО»	1	Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	повышение компетентности в организации самостоятельны х занятий физической культурой,

				бега на выносливость по дистанции.	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры
		Старт из различных исходных положений .	1	Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. К.: соблюдать технику безопасности.	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой
		Бег с ускорение м. ВФСК «ГТО»	1	Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. К.: соблюдать технику безопасности.	стремление к физическому совершенствова нию, формированию культуры движения и телосложения
		Бег с максималь ной скоростью.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой
		Упражнени я и простейши е программы выносливо сти.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	стремление к физическому совершенствова нию, формированию культуры движения и телосложения
Футбол.	**8**	Т.Б. Стойки	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых	стремление к физическому

		игрока перемещение в стойке.		приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры
		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений
		Удары по воротам.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной

				приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка.	1	Р.: моделировать технику освоенных игровых действий и приемов. К.: варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой
		Комбинации из освоенных элементов техники.	1	Р.: моделировать технику освоенных игровых действий и приемов. К.: варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения
		Тактика свободного нападения.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой
		Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений

				безопасности.	
1.Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта	**1**	*Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.*	1	П Знать основные понятия, уметь их объяснить. определять температурные режимы для закаливающих процедур ,правила безопасности. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры
		Итого: 102 часа			

Т.Б. – техника безопасности

Согласовано
Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры
МБОУ гимназия№1 г.Туапсе
от ___ августа 2019года №1
_____

Согласовано
заместитель
директора по УВР
_____
_____ августа 2019г.