

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кункурская средняя общеобразовательная школа имени Героя Социалистического Труда Пурбуева Дашидондок Цыденовича»

«Рассмотрено»

на заседании ШМО

МБОУ "КСОШ им. Пурбуева
Д.Ц." _____

Протокол № _____ от « ____ »
_____ 2020 г

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР МБОУ
"КСОШ им. Пурбуева Д.Ц."

_____ /Амагаланова Ц.Д./

« ____ » _____ 2020 г

«Утверждаю»

Директор МБОУ "КСОШ им. Пурбуева Д.Ц."

_____ /Шойдокова Ж.Б./

Приказ № _____

от « ____ » _____ 2020 г

Шой
доко
ва
Ж.Б.

Подписан:
Шойдокова Ж.Б.
DN: CN=Шойдокова
Ж.Б., O="МБОУ ""
КСОШ им. Пурбуева
Д.Ц.", OU="",
E=kunkur@list.ru,
C=RU
Основание: Я
являюсь автором
этого документа
Местоположение:
место подписания
Дата: 2021-03-01 09:
49:25
Foxit Reader Версия:
9.7.2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физической культуре

Для учащихся 6 класса

село Кункур

2020-2021 учебный год

Разработала:

Насакдоржиева А.Ц.

учитель высшей категории

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся 6 классов разработана :

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.
- В соответствии с учебным планом МБОУ «Кункурская СОШ им Пурбуева Д.Ц.»

1. Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 6-х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

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

Актуальность программы: потребность современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

II Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Ориентируясь на решение задач образования шестиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

III Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю **105** часов в год. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

В программе В.И. Ляха, А.А.Зандевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областными и местными органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу и футболу.

V Содержание тем учебного курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их

планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, минутный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

В связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой в стране и в соответствии с приказом комитета образования МР «Агинский район» предусмотрены занятия в дистанционном режиме на платформе ZOOM, занятия проводятся по 30мин, сохраняя все требования к структуре и содержанию уроков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 6 кл

Разделы программы	часы	Четверти								
		1		2		3		4		
		Номера уроков								
		1-16	17-27	28-37	38-48	49-57	58-78	79-94	95-105	
Базовая часть	75									
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока									
Легкая атлетика	21	12						9		
Спортивные игры (баскетбол, футбол)	36		9		3	9	7		8	
Гимнастика с элементами акробатики	18			10	8					
Вариативная часть	27									
Кроссовая подготовка		4	2					7	3	
Углубленное изучение одного вида спорта (волейбол)							14			
Итого	105	27		21		30		27		
Внеаудиторные занятия	31									
Проектные задачи	8	2		2		2		2		
Соревнования, игры, события	19	4		3		6		6		
Интеллектуальные игры	4		1		1		1		1	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты		Виды и методы контроля	Дистанционное обучение
Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 11+7 часов							
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе	Усвоения новых знаний	Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять. Демонстрировать физическое качество ловкость в подвижных играх	Знать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом, воздухе. Научить выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.	Личностные: - владеть умениями с максимальной скоростью пробегать 30м, 60м из положения низкого старта; - владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; - владеть навыками выполнения разнообразных комплексов упражнений; - выполнять упражнения на развитие быстроты, координации; - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке; - уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	Вводный	
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	Актуализация знаний и умений	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.	Научить описывать технику бега на короткие дистанции.		Текущий	
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	Комбинированный урок	Демонстрировать стартовый разгон на короткие дистанции. Уметь описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.	Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Знать отличительные признаки спринтерского бега от техники бега на длинные дистанции.		Текущий	
4	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Усвоение новых знаний	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта. Осваивать технику выполнения беговых упражнений.	Научить описывать технику низкого старта. Уметь выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.		Текущий	

5	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Контрольный	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Уметь раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	Коммуникативные: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча, спринтерского бега, прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»; - уметь выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка его действия; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола.	Итоговый	
6	Совершенствование техники спринтерского бега.	Урок-соревнования	Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места. Выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину с места. Соблюдать технику безопасности на уроке.		Текущий	
7	Спринтерский бег, эстафетный бег	Систематизация и обобщение знаний и умений	Демонстрировать прием и передачу эстафетной палочки во встречных эстафетах. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Уметь составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Знать значение дыхательной гимнастики.		Коррекция	
8	Развитие скоростных способностей	Контрольный	Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м.	Уметь оценивать свою быстроту по приведенным показателям		Итоговый	
9	Прыжок в длину с разбега	Комбинированный урок	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.		Коррекция	

10	Метание малого мяча в цель и на дальность	Комбинированный урок	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	Регулятивные: - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - контроль и оценка деятельности; - уметь выполнять правила подвижных игр; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - целеполагание; - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения пройденного материала.	Текущий	
11	Метание малого мяча в цель и на дальность	Контрольный	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.		Итоговый	
12	Кроссовая подготовка	Комбинированный урок	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие выносливости		Текущий	
13	Развитие выносливости	Комбинированный урок	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий	
14	Развитие скоростно-силовой выносливости	Контрольный	Тестирование: прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3×10 метров.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег		Итоговый	
15	Развитие силовой выносливости	Комбинированный урок	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать технику бега на средние дистанции	Познавательные: -анализировать методы и приемы с целью выделения главного; -раскрывать значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья и развития физических качеств;	Коррекция	

16	Развитие выносливости	Комбинированный урок.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	-осуществлять сравнение бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; -осознавать учебно-познавательную (учебно-практическую) задачу, читая учебный текст (формулировку задания), слушая учителя или одноклассников, извлекать нужную информацию, самостоятельно находить её в материалах учебников; -составлять комплексы упражнений утренней гимнастики; -уметь определять возможные источники необходимых сведений, - производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.	Текущий	
17	Развитие выносливости	Контрольный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции		Итоговый	
18	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	Урок - соревнования	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.		Текущий	

Футбол 6 часов. Волейбол 3 часа

19	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	Усвоения новых знаний	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта.	Знать требования безопасности и гигиенические правила при занятиях футболом. Соблюдать правила безопасности.	Познавательные: - рассказывать об истории развития футбола, волейбола; - раскрывать значение занятий футболом для укрепления здоровья и развития физических качеств; - преобразовывать информацию из одного вида в другую (упражнения в комбинацию) Коммуникативные: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения и удара по мячу;	Текущий	
20	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	Комбинированный урок	<i>Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы.</i>	<i>Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.</i>		Текущий	
21	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	Комбинированный урок	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).		Текущий	

22	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Комбинированный урок	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе;	Текущий	
23	Овладение техникой ударов по мячу.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры. Личностные: - выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы; - выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Текущий	
24	Эстафеты с элементами футбола.	Урок - соревнования	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать игровые действия футбола для развития физических качеств; - выполнять правила учебной игры; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - использовать игру футбол и волейбол в организации активного отдыха.	Итоговый	
25	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	Усвоения новых знаний	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.	Познавательные: - рассказывать об истории развития футбола, волейбола; - раскрывать значение занятий футболом для укрепления здоровья и развития физических качеств; - преобразовывать информацию из одного вида в другую (упражнения в комбинацию)	Текущий	
26	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок	Описывать технику приема и передачи мяча сверху над собой и в парах.	<i>Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.</i>	Коммуникативные: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности	Текущий	

27	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах.	Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения и удара по мячу;	Текущий	
Гимнастика – 21 час							
28	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Актуализация знаний и умений	Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Научить выполнять комплексы упражнений без предметов.	Личностные: - выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); - выполнять опорные прыжки через козла в ширину; - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений;	Вводный	
29	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (гантели, обручи, гимнастические палки)	Усвоения новых знаний	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Знать и различать строевые приемы.	- владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Познавательные: - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики;	Текущий	
30	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Усвоение новых знаний	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.	Уметь: правильно выполнять основные движения в кувырке вперед.	раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	Текущий	
31	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.	Уметь выполнять кувырок назад из упора присев в группировке	Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах;	Итоговый	
32	Акробатические упражнения.	Систематизация и	Совершенствовать технику выполнения кувырка	Уметь: правильно выполнять основные	- применять правила подбора	Коррекция	

	<i>Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</i>	обобщение знаний и умений	вперёд ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	движения в кувырке назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	одежды для занятий гимнастикой; Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке; - соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе;		
33	Страховка и помощь во время занятий. Акробатические комбинации.	Комбинированный урок	Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		Текущий	
34	Акробатические комбинации. Правила самоконтроля.	Контрольный	Демонстрировать акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.		Итоговый	
35	Способы регулирования физической нагрузки. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Игровой	Демонстрировать гимнастические упражнения в игровой деятельности.	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.		Текущий	
36	<i>Техника опорного прыжка на гимнастического «козла» в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки</i>	Усвоения новых знаний	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.			
37	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Правила соревнований.	Контрольный	Демонстрировать максимальное выполнение подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их		Итоговый	

38	Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись («козел» в ширину, высота 80-100см). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка через «козла».		Текущий	
39	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Развитие двигательного качества гибкость.	Контрольный	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.		Итоговый	
40	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла» в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	Контрольный	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла».	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации	Личностные: - выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); - выполнять опорные прыжки через козла в ширину; - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; - владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Познавательные: - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;	Итоговый	
41	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Выполнять эстафеты с элементами акробатики, с гимнастическими предметами	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений		Текущий	
42	Упражнения в равновесии. Обучение двигательным действиям на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	Усвоения новых знаний	Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Описывать технику упражнений в равновесии.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений на равновесие.		Коррекция	
43	Совершенствование техники упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		Текущий	
44	Выполнение комбинации на гимнастическом	Контрольный	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне	Составлять (с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые		Итоговый	

	бревне и гимнастической скамейке. Развитие силы.		(гимнастической скамейке)	приемы Осваивать технику равновесия	- использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; - применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой;		
45	Упражнения с обручем (девочки). Развитие силы (мальчики).	Комбинированный урок	Уметь составлять комплекс упражнений для развития силы. Описывать технику данных упражнений.	Использовать гимнастические упражнения для развития силы		Текущий	
46	Брусья параллельные (мальчики) - упоры. Упражнения с обручем (девочки).	Контрольный	Уметь составлять комбинацию с обручем из 8-10 упражнений.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Использовать страховку и самостраховку.	Коммуникативные: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке; - соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов;	Итоговый	
47	Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице.	Комбинированный урок	Использовать гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов;		
48	Эстафеты элементами гимнастики.	Игровой	Выполнять эстафеты с элементами акробатики, с гимнастическими предметами	Проявлять качества силы, координации и ловкости Осваивать технику прыжка через козла	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе;	Текущий	

3 четверть Волейбол

49	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	Усвоения новых знаний	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий волейболом; - уважительно относиться к партнеру; - выполнять правила игры;		
50	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок	Описывать технику приема и передачи мяча сверху над собой и в парах.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	- уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; - использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	Текущий	
51	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах.	Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Познавательные: - моделировать технику действий и приемов волейболиста;.	Коррекция	

52	Т. Б. при работе с мячом. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь играть по упрощенным правилам. Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах.	Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Уметь правильно, выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	- моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: - соблюдать правила безопасности; - моделировать технику игровых действий и приемов; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Текущий	
53	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Комбинированный урок	Описывать технику приема и передачи мяча снизу. Демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху.	Анализировать и выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научить правильно, выполнять технические действия волейбола.	Личностные: - организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; - описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Итоговый	
54	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. Учебная игра.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику прямой нижней подачи. Уметь играть по упрощенным правилам.	Научить технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.		Текущий	
55	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Усвоения новых знаний	Демонстрировать технику подачи мяча.	Научить качественно выполнять – технику приема и передачи мяча в парах. Научить технике нижней прямой подачи.		Коррекция	
56	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем туловища из положения лежа.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Выполнять подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	Научить приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научить качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.		Итоговый	
57	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	Научить качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.		Текущий	
58	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Анализировать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.		Текущий	

59	Урок-соревнование. Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре.	Игровой	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.		Текущий	
60	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Научиться нижней подаче мяча.		Текущий	
61	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	Систематизации и обобщения знаний и умений	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Научить комплексу физических упражнений для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.		Коррекция	
62	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Комбинированный	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость). Умение сосредотачивать внимание при судействе игры	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.		Текущий	
63	Урок - соревнование	Игровой	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.		Текущий	
Кроссовая подготовка – 5 часов							
64	Кроссовая подготовка	Комбинированный	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.	Осваивать технику бега на средние дистанции.	Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: - демонстрировать физические качества на выносливость.	Текущий	
65	Развитие выносливости	Комбинированный	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Научить развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.		Текущий	

66	Развитие выносливости	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий	
67	Развитие выносливости	Систематизации и обобщения знаний и умений	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции		Итоговый	
68	Развитие выносливости	Контрольный	6-минутный бег.	Уметь демонстрировать 6-минутный бег.		Текущий	
Спортивные игры (баскетбол - 21 час)							
69	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику передачи мяча от груди. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу баскетбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять правила игры. Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила безопасности; Познавательные: - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Личностные: - осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; - осваивать технику игровых действий и приемов	Текущий	
70	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Усвоения новых знаний	Уметь описывать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.		Коррекция	
71	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.			
72	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Контрольный	Выполнять технику ведения мяча змейкой.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.		Итоговый	
73	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Контрольный	Описывать технику выполнения броска по кольцу. Выполнять броски по кольцу. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Научить технике передачи мяча и броскам по кольцу. Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их		Итоговый	
74	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу.	Научить выполнять технику бросков в кольцо и развивать двигательные качества по средствам СПУ.			

75	Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать игровые приемы и действия в баскетбольной комбинации.	<i>Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения игровых приемов и действий в баскетболе.</i>	самостоятельно; - организовывать совместные занятия по баскетболу со сверстниками.	Коррекция	
76	Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их			
77	Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.	Контрольный	Выполнять: ловля мяча на месте - ведение-остановка в два шага - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	Уметь выполнять комбинацию по баскетболу из освоенных элементов техники владения мячом.		Итоговый	
78	Эстафеты с элементами баскетбола (ловля и передача мяча двумя руками от груди).	Игровой	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		Текущий	
79	Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнаст. скамейке). Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.	Раскрывать значение силовых упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.		Текущий	
80	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).	Игровой	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые.	Выполнять правила подвижной игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять правила игры. Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила безопасности;	Текущий	
81	Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий	
82	Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Контрольный	Выполнять броски по кольцу на оценку. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Демонстрировать технику попадания по кольцу.		Итоговый	

83	Упражнения на развитие ловкости. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
84	Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
85	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	Комбинированный	Выполнять тактику свободного нападения Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях	Уметь анализировать тактические действия в нападении и в защите.
86	Прыжки через скакалку за 30 сек.	Контрольный	Выполнять тестовый норматив прыжка на скакалке.	Уметь демонстрировать технику прыжка на скакалке.
87	Освоение тактики игры	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Уметь сосредотачивать внимание при судействе игры
88	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Комбинированный	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.

Познавательные:

- моделировать технику игровых действий и приемов;
- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.

Личностные:

- осуществлять судейство игры по упрощенным правилам;
- осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно;
- организовывать совместные занятия по баскетболу со сверстниками.

Текущий	
Текущий	
Текущий	
Итоговый	
Текущий	
Текущий	

89	Эстафеты с элементами баскетбола	Игровой	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.		Текущий	
Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 10+6 часов							
90	Кроссовая подготовка	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.	Осваивать технику бега на средние дистанции.	Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча; - применять беговые упражнения для развития физических качеств; - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: - соблюдать правила безопасности. - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, эстафетного бега. Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;	Текущий	
91	Развитие выносливости	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.		Текущий	
92	Развитие выносливости	Комбинированный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции		Текущий	
93	Развитие выносливости	Комбинированный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий	
94	Развитие выносливости	Контрольный	Демонстрировать двигательное качество выносливость в беге на 500 м	Уметь выполнять бег на 500 м.		Итоговый	
95	Развитие выносливости	Комбинированный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий	
96-97	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	Усвоения новых знаний	Выполнять основные движения в прыжках в высоту;	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.		Текущий	
98-99	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.		Текущий	

100-101	Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Контрольный	Демонстрировать технику прыжка высоту с разбега.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.		Текущий	
102	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Контрольный	Демонстрировать метание набивного мяча на результат.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.		Текущий	
103	Стартовый разгон. Старты из разных положений.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь выполнять старты из разных положений.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.		Текущий	
104	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.		Текущий	
105	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Контрольный	Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов		Итоговый	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кункурская средняя общеобразовательная школа имени Героя Социалистического Труда Пурбуева Дашидондок
Цыденовича»

«Рассмотрено»

на заседании ШМО

МБОУ "КСОШ им. Пурбуева
Д.Ц." _____

Протокол № _____ от « ____ »
_____ 2020 г

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР МБОУ
"КСОШ им. Пурбуева Д.Ц." _____

_____ /Амагаланова Ц.Д./

« ____ » _____ 2020 г

«Утверждаю»

Директор МБОУ "КСОШ им. Пурбуева Д.Ц." _____

_____ /Шойдокова Ж.Б./

Приказ № _____

от « ____ » _____ 2020 г

Шойдокова Ж.Б.

Подписан: Шойдокова
Ж.Б.
DN: CN=Шойдокова
Ж.Б., O="МБОУ ""
КСОШ им. Пурбуева
Д.Ц.", OU="",
E=kunkur@list.ru, C=RU
Основание: Я являюсь
автором этого
документа
Местоположение:
место подписания
Дата: 2021-03-01 09:48:
43
Foxit Reader Версия:
9.7.2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физической культуре

Для учащихся 7 класса

село Кункур

2020-2021 учебный год

Разработала:

Насакдоржиева А.Ц.

учитель высшей категории

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся 7 классов разработана :

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.
- учебный план МБОУ «Кункурская СОШ им Пурбуева Д.Ц.»

1. Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 6-х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

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

Актуальность программы: потребность современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

II Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Ориентируясь на решение задач образования шестиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

III Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю **105** часов в год. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

В программе В.И. Ляха, А.А.Зандевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областными и местными органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу и футболу.

V Содержание тем учебного курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их

планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, минутный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

В связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой в стране и в соответствии с приказом комитета образования МР «Агинский район» предусмотрены занятия в дистанционном режиме на платформе ZOOM, занятия проводятся по 30мин, сохраняя все требования к структуре и содержанию уроков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 7 классе

Разделы программы	часы	Четверти								
		1		2		3		4		
		Номера уроков								
		1-16	17-27	28-37	38-48	49-57	58-78	79-94	95-105	
Базовая часть	75									
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока									
Легкая атлетика	21	12						9		
Спортивные игры (баскетбол, футбол)	36		9		3	9	7		8	
Гимнастика с элементами акробатики	18			10	8					
Вариативная часть	27									
Кроссовая подготовка		4	2					7	3	
Углубленное изучение одного вида спорта (волейбол)							14			
Итого	105	27		21		30		27		
Внеаудиторные занятия	31									
Проектные задачи	8	2		2		2		2		
Соревнования, игры, события	19	4		3		6		6		
Интеллектуальные игры	4		1		1		1		1	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты		Виды и методы контроля	Дистанционное обучение
Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 11+7 часов							
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе	Усвоения новых знаний	Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять. Демонстрировать физическое качество ловкость в подвижных играх	Знать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом, воздухе. Научить выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.	Личностные: - владеть умениями с максимальной скоростью пробегать 30м, 60м из положения низкого старта; - владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; - владеть навыками выполнения разнообразных комплексов упражнений; - выполнять упражнения на развитие быстроты, координации; - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке; - уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	Вводный	
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	Актуализация знаний и умений	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.	Научить описывать технику бега на короткие дистанции.		Текущий	
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	Комбинированный урок	Демонстрировать стартовый разгон на короткие дистанции. Уметь описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.	Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Знать отличительные признаки спринтерского бега от техники бега на длинные дистанции.		Текущий	
4	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Усвоение новых знаний	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта. Осваивать технику выполнения беговых упражнений.	Научить описывать технику низкого старта. Уметь выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.		Текущий	

5	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Контрольный	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Уметь раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	Коммуникативные: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча, спринтерского бега, прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»; - уметь выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка его действия; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Итоговый	
6	Совершенствование техники спринтерского бега.	Урок-соревнования	Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места. Выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину с места. Соблюдать технику безопасности на уроке.		Текущий	
7	Спринтерский бег, эстафетный бег	Систематизация и обобщение знаний и умений	Демонстрировать прием и передачу эстафетной палочки во встречных эстафетах. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Уметь составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Знать значение дыхательной гимнастики.		Коррекция	
8	Развитие скоростных способностей	Контрольный	Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м.	Уметь оценивать свою быстроту по приведенным показателям		Итоговый	
9	Прыжок в длину с разбега	Комбинированный урок	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.		Коррекция	

10	Метание малого мяча в цель и на дальность	Комбинированный урок	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	Регулятивные: - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - контроль и оценка деятельности; - уметь выполнять правила подвижных игр; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - целеполагание; - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения пройденного материала.	Текущий	
11	Метание малого мяча в цель и на дальность	Контрольный	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.		Итоговый	
12	Кроссовая подготовка	Комбинированный урок	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие выносливости		Текущий	
13	Развитие выносливости	Комбинированный урок	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий	
14	Развитие скоростно-силовой выносливости	Контрольный	Тестирование: прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3×10 метров.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег		Итоговый	
15	Развитие силовой выносливости	Комбинированный урок	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать технику бега на средние дистанции	Познавательные: - анализировать методы и приемы с целью выделения главного; - раскрывать значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья и развития физических качеств;	Коррекция	

16	Развитие выносливости	Комбинированный урок.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	-осуществлять сравнение бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; -осознавать учебно-познавательную (учебно-практическую) задачу, читая учебный текст (формулировку задания), слушая учителя или одноклассников, извлекать нужную информацию, самостоятельно находить её в материалах учебников; -составлять комплексы упражнений утренней гимнастики; -уметь определять возможные источники необходимых сведений, - производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.	Текущий	
17	Развитие выносливости	Контрольный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции		Итоговый	
18	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	Урок - соревнования	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.		Текущий	

Футбол 6 часов. Волейбол 3 часа

19	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	Усвоения новых знаний	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта.	Знать требования безопасности и гигиенические правила при занятиях футболом. Соблюдать правила безопасности.	Познавательные: - рассказывать об истории развития футбола, волейбола; - раскрывать значение занятий футболом для укрепления здоровья и развития физических качеств; - преобразовывать информацию из одного вида в другую (упражнения в комбинацию) Коммуникативные: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения и удара по мячу;	Текущий	
20	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	Комбинированный урок	<i>Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы.</i>	<i>Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.</i>		Текущий	
21	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	Комбинированный урок	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).		Текущий	

22	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Комбинированный урок	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе;	Текущий	
23	Овладение техникой ударов по мячу.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры. Личностные: - выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы; - выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Текущий	
24	Эстафеты с элементами футбола.	Урок - соревнования	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать игровые действия футбола для развития физических качеств; - выполнять правила учебной игры; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - использовать игру футбол и волейбол в организации активного отдыха.	Итоговый	
25	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	Усвоения новых знаний	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.	Познавательные: - рассказывать об истории развития футбола, волейбола; - раскрывать значение занятий футболом для укрепления здоровья и развития физических качеств; - преобразовывать информацию из одного вида в другую (упражнения в комбинацию)	Текущий	
26	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок	Описывать технику приема и передачи мяча сверху над собой и в парах.	<i>Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.</i>	Коммуникативные: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности	Текущий	

27	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах.	Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения и удара по мячу;	Текущий	
Гимнастика – 21 час							
28	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Актуализация знаний и умений	Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Научить выполнять комплексы упражнений без предметов.	Личностные: - выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); - выполнять опорные прыжки через козла в ширину; - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; - владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Познавательные: - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; - применять правила подбора	Вводный	
29	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (гантели, обручи, гимнастические палки)	Усвоения новых знаний	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Знать и различать строевые приемы.		Текущий	
30	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Усвоение новых знаний	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.	Уметь: правильно выполнять основные движения в кувырке вперед.		Текущий	
31	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.	Уметь выполнять кувырок назад из упора присев в группировке		Итоговый	
32	Акробатические упражнения.	Систематизация и	Совершенствовать технику выполнения кувырка	Уметь: правильно выполнять основные	- применять правила подбора	Коррекция	

	<i>Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</i>	обобщение знаний и умений	вперёд ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	движения в кувырке назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	одежды для занятий гимнастикой; Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке; - соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе;		
33	Страховка и помощь во время занятий. Акробатические комбинации.	Комбинированный урок	Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		Текущий	
34	Акробатические комбинации. Правила самоконтроля.	Контрольный	Демонстрировать акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.		Итоговый	
35	Способы регулирования физической нагрузки. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Игровой	Демонстрировать гимнастические упражнения в игровой деятельности.	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.		Текущий	
36	<i>Техника опорного прыжка на гимнастического «козла» в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки</i>	Усвоения новых знаний	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.			
37	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Правила соревнований.	Контрольный	Демонстрировать максимальное выполнение подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их		Итоговый	

38	Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись («козел» в ширину, высота 80-100см). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка через «козла».		Текущий	
39	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Развитие двигательного качества гибкость.	Контрольный	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.		Итоговый	
40	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла» в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	Контрольный	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла».	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации	Личностные: - выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); - выполнять опорные прыжки через козла в ширину; - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; - владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Познавательные: - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;	Итоговый	
41	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Выполнять эстафеты с элементами акробатики, с гимнастическими предметами	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений		Текущий	
42	Упражнения в равновесии. Обучение двигательным действиям на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	Усвоения новых знаний	Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Описывать технику упражнений в равновесии.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений на равновесие.		Коррекция	
43	Совершенствование техники упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		Текущий	
44	Выполнение комбинации на гимнастическом	Контрольный	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне	Составлять (с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые		Итоговый	

	бревне и гимнастической скамейке. Развитие силы.		(гимнастической скамейке)	приемы Осваивать технику равновесия	- использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; - применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой;		
45	Упражнения с обручем (девочки). Развитие силы (мальчики).	Комбинированный урок	Уметь составлять комплекс упражнений для развития силы. Описывать технику данных упражнений.	Использовать гимнастические упражнения для развития силы		Текущий	
46	Брусья параллельные (мальчики) - упоры. Упражнения с обручем (девочки).	Контрольный	Уметь составлять комбинацию с обручем из 8-10 упражнений.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Использовать страховку и самостраховку.	Коммуникативные: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке; - соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов;	Итоговый	
47	Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице.	Комбинированный урок	Использовать гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов;		
48	Эстафеты элементами гимнастики.	Игровой	Выполнять эстафеты с элементами акробатики, с гимнастическими предметами	Проявлять качества силы, координации и ловкости Осваивать технику прыжка через козла	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе;	Текущий	

3 четверть Волейбол

49	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	Усвоения новых знаний	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий волейболом; - уважительно относиться к партнеру; - выполнять правила игры;		
50	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок	Описывать технику приема и передачи мяча сверху над собой и в парах.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	- уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; - использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	Текущий	
51	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах.	Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Познавательные: - моделировать технику действий и приемов волейболиста;.	Коррекция	

52	Т. Б. при работе с мячом. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь играть по упрощенным правилам. Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах.	Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Уметь правильно, выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	- моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: - соблюдать правила безопасности; - моделировать технику игровых действий и приемов; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Текущий	
53	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Комбинированный урок	Описывать технику приема и передачи мяча снизу. Демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху.	Анализировать и выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научить правильно, выполнять технические действия волейбола.	Личностные: - организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; - описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Итоговый	
54	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. Учебная игра.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику прямой нижней подачи. Уметь играть по упрощенным правилам.	Научить технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.		Текущий	
55	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Усвоения новых знаний	Демонстрировать технику подачи мяча.	Научить качественно выполнять – технику приема и передачи мяча в парах. Научить технике нижней прямой подачи.		Коррекция	
56	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем туловища из положения лежа.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Выполнять подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	Научить приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научить качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.		Итоговый	
57	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	Научить качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.		Текущий	
58	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Анализировать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.		Текущий	

59	Урок-соревнование. Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре.	Игровой	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.		Текущий	
60	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Научиться нижней подаче мяча.		Текущий	
61	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	Систематизации и обобщения знаний и умений	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Научить комплексу физических упражнений для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.		Коррекция	
62	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Комбинированный	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость). Умение сосредотачивать внимание при судействе игры	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.		Текущий	
63	Урок - соревнование	Игровой	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.		Текущий	
Кроссовая подготовка – 5 часов							
64	Кроссовая подготовка	Комбинированный	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.	Осваивать технику бега на средние дистанции.	Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: - демонстрировать физические качества на выносливость.	Текущий	
65	Развитие выносливости	Комбинированный	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Научить развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.		Текущий	

66	Развитие выносливости	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий	
67	Развитие выносливости	Систематизации и обобщения знаний и умений	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции		Итоговый	
68	Развитие выносливости	Контрольный	6-минутный бег.	Уметь демонстрировать 6-минутный бег.		Текущий	
Спортивные игры (баскетбол - 21 час)							
69	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику передачи мяча от груди. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу баскетбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять правила игры. Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила безопасности; Познавательные: - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Личностные: - осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; - осваивать технику игровых действий и приемов	Текущий	
70	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Усвоения новых знаний	Уметь описывать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.		Коррекция	
71	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.			
72	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Контрольный	Выполнять технику ведения мяча змейкой.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.		Итоговый	
73	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Контрольный	Описывать технику выполнения броска по кольцу. Выполнять броски по кольцу. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Научить технике передачи мяча и броскам по кольцу. Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их		Итоговый	
74	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу.	Научить выполнять технику бросков в кольцо и развивать двигательные качества по средствам СПУ.			

75	Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать игровые приемы и действия в баскетбольной комбинации.	<i>Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения игровых приемов и действий в баскетболе.</i>	самостоятельно; - организовывать совместные занятия по баскетболу со сверстниками.	Коррекция	
76	Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их			
77	Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.	Контрольный	Выполнять: ловля мяча на месте - ведение-остановка в два шага - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	Уметь выполнять комбинацию по баскетболу из освоенных элементов техники владения мячом.		Итоговый	
78	Эстафеты с элементами баскетбола (ловля и передача мяча двумя руками от груди).	Игровой	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		Текущий	
79	Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнаст. скамейке). Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.	Раскрывать значение силовых упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.		Текущий	
80	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).	Игровой	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые.	Выполнять правила подвижной игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять правила игры. Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила безопасности;	Текущий	
81	Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий	
82	Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Контрольный	Выполнять броски по кольцу на оценку. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Демонстрировать технику попадания по кольцу.		Итоговый	

83	Упражнения на развитие ловкости. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
84	Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
85	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	Комбинированный	Выполнять тактику свободного нападения Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях	Уметь анализировать тактические действия в нападении и в защите.
86	Прыжки через скакалку за 30 сек.	Контрольный	Выполнять тестовый норматив прыжка на скакалке.	Уметь демонстрировать технику прыжка на скакалке.
87	Освоение тактики игры	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Уметь сосредотачивать внимание при судействе игры
88	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Комбинированный	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.

Познавательные:

- моделировать технику игровых действий и приемов;
- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.

Личностные:

- осуществлять судейство игры по упрощенным правилам;
- осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно;
- организовывать совместные занятия по баскетболу со сверстниками.

Текущий	
Текущий	
Текущий	
Итоговый	
Текущий	
Текущий	

89	Эстафеты с элементами баскетбола	Игровой	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.		Текущий	
Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 10+6 часов							
90	Кроссовая подготовка	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.	Осваивать технику бега на средние дистанции.	Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча; - применять беговые упражнения для развития физических качеств; - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: - соблюдать правила безопасности. - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, эстафетного бега. Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;	Текущий	
91	Развитие выносливости	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.		Текущий	
92	Развитие выносливости	Комбинированный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции		Текущий	
93	Развитие выносливости	Комбинированный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий	
94	Развитие выносливости	Контрольный	Демонстрировать двигательное качество выносливость в беге на 500 м	Уметь выполнять бег на 500 м.		Итоговый	
95	Развитие выносливости	Комбинированный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий	
96-97	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	Усвоения новых знаний	Выполнять основные движения в прыжках в высоту;	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.		Текущий	
98-99	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.		Текущий	

100-101	Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Контрольный	Демонстрировать технику прыжка высоту с разбега.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.		Текущий	
102	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Контрольный	Демонстрировать метание набивного мяча на результат.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.		Текущий	
103	Стартовый разгон. Старты из разных положений.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь выполнять старты из разных положений.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.		Текущий	
104	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.		Текущий	
105	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Контрольный	Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов		Итоговый	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кункурская средняя общеобразовательная школа имени Героя
Социалистического Труда Пурбуева Дашидондок Цыденовича»

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Утверждаю»

на заседании ШМО

Заместитель директора по УВР МБОУ
"КСОШ им. Пурбуева Д.Ц."

Директор МБОУ "КСОШ им. Пурбуева Д.Ц."

МБОУ "КСОШ им. Пурбуева
Д.Ц." _____

_____/Амагаланова Ц.Д./

_____/Шойдокова Ж.Б./

Протокол № ____ от « ____ »
____ 2020 г

« ____ » _____ 2020 г

Приказ № ____

от « ____ » _____ 2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шойдокова
Ж.Б.

Подписан: Шойдокова
Ж.Б.
DN: CN=Шойдокова Ж.Б.,
O="МБОУ "КСОШ им.
Пурбуева Д.Ц.", OU="",
E=kunkur@list.ru, C=RU
Основание: Я являюсь
автором этого документа
Местоположение: место
подписания
Дата: 2021-03-01 09:49:05
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Физической культуре

Для учащихся 8 класса

село Кункур

населенный пункт

2020-2021 учебный год

сроки реализации

год разработки

Разработала:

Насакдоржиева А.Ц.

учитель высшей категории

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 8 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.
- В соответствии с учебным планом МБОУ «Кункурская СОШ им Пурбуева Д.Ц.»

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в приложении «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа рассчитана на 105ч (по 3 ч в неделю)

В связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой в стране и в соответствии с приказом комитета образования МР «Агинский район» предусмотрены занятия в дистанционном режиме на платформе ZOOM, занятия проводятся по 30мин, сохраняя все требования к структуре и содержанию уроков.

Личностные и метапредметные результаты

Образовательный результат

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

Познавательные

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

Понимание физической культуры как средства организации и активного

ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Коммуникативные

Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

Личностные результаты:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях

физическими упражнениями;

Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Предметные результаты

Предметный результат

Учащийся научится

характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации;

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

Овладеет умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

—в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

—в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных

физических способностей;

Учащийся получит возможность научиться

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

-овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- овладеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять

активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Содержание основного общего образования по учебному предмету

8 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Ученик научится:

- определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
- раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.

- раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Ученик получит возможность научиться:

- отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование (98 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (18 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Общеспортивная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
-

Ученик получит возможность научиться:

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

Легкая атлетика и кроссовая подготовка (30ч+12 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры (50 часов)

Баскетбол (30 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (20 час)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Ученик научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет
---	------------------------	-------------------

Годовой план график

прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 8 класса

Разделы программы	часы	Четверти								
		1		2		3		4		
		Номера уроков								
		1-16	17-27	28-37	38-48	49-57	58-78	79-94	95-105	
Базовая часть	75									
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока									
Легкая атлетика	21	12						9		
Спортивные игры (баскетбол, футбол)	36		9		3	9	7		8	
Гимнастика с элементами акробатики	18			10	8					
Вариативная часть	30									
Кроссовая подготовка		4	2					7	3	
Углубленное изучение одного вида спорта (волейбол)							14			
Итого	105	27		21		30		27		
Внеаудиторные занятия	31									
Проектные задачи	8	2		2		2		2		
Соревнования, игры, события	19	4		3		6		6		
Интеллектуальные игры	4		1		1		1		1	

		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип/ форма урока	Планируемые результаты	Виды и формы контроля	Дистанционное обучение	
Легкая атлетика 15ч. Кроссовая подготовка 6ч. Футбол 6ч (I четверть.)						дата	задание
1	Спринтер- ский бег.	5	Вводны й	Учебно-познавательная. Повторение техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. История лёгкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Рефлексивная. Анализ техники низкого старта	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта. Знать: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; историю л/а и основные правила проведения соревнований	Текущий	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья. Физическая культура, как сложноорганизованное социальное явление, основные формы организации, их роль и значение в Т/б на уроках.

2	Спринтер- ский бег. Зачет-бег 30м		Ком- плекс- ный	Учебно-познавательная. Повторение техники стартового разгона. Знакомство с техникой эстафетного бега. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Рефлексивная. Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	Уметь: пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. Знать: способы передачи эстафетной палочки; правила соревнований в беге на короткие дистанции	Бег 30 м (с) Ю «3». - 5,7 Д.«3» - 5,9 Ю «4»- 5,3 Д.«4» - 5,5- Ю. «5»-4,7 Д«5»- 4,9		Общефизическая подготовка во время выполнения специальных беговых упражнений.
3	Спринтер- ский бег. Зачет челночный бег 3x10м		Ком- плекс- ный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники бега по прямой и повороту. Повторение техники финиширования и техники передачи эстафетной палочки сверху в медленном беге. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники эстафетного бега и финиширования	Уметь: демонстрировать бег по прямой и повороту, технику эстафетного бега; пробежать челночный бег 3 x 10м максимальной скоростью на результат	Челночный бег (с) М «3» -8,6 Д «3»- 9,4 М «4»- 8,2 Д.: 8,9-«4» Ю:»5»- 7,9 Д: «5»-8,5		Лёгкая атлетика как вид спорта. Техника низкого старта.
4	Спринтер- ский бег. Зачет-бег 60м		Учетны й	Учебная. Диагностирование скоростных способностей в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. Рефлексивная.	Уметь: пробежать 60 м С максимальной скоростью на результат; передавать эстафетную палочку в	Бег 60 м (с). Ю «3» - 9,8 Д «3»-:10,2 Ю «4»- 9,6 Д «4»- 10,0 Ю «5»- 9,2		Техника скоростного бега по дистанции. Бег 100 м.

				Анализ техники бега на короткие дистанции в целом	беge способом «сверху»	Д «5»- 9,6		
5-6	Зачет-прыжок в длину с места Прыжок длину с разбега способом «прогнувшись».	5	Ком-плекс-ный	Учебно-познавательная. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная. Анализ техники фазы полета в прыжке способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Уметь: выполнять и под-бирать разбег в прыжке в длину с разбега; прыгать в длину с места на результат	Прыжок в длину с места (Д). «3»- 165 «4» - 185 «5» - 205 Прыжок в длину с места (Ю). «3»- 190 «4»-210 «5» - 220		Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции.
7	Прыжок в длину, в длину с разбега способом «прогнувшись Зачет-поднимание туловища за 30 сек.		Ком-плекс-ный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Фаза приземления. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Поднимание туловища за 30 секунд. Правила соревнований по прыжкам в длину. Рефлексивная. Анализ техники фаз прыжка с разбега способом «прогнувшись»	Уметь: демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; выполнять упражнение на «пресс» на результат. Знать: правила соревнований по прыжкам в длину	Поднимание туловища за 30 с (раз). Ю «3»-15 Д «3»- 13 Ю «4»-20 Д «4»-: 17 Ю «5»: 25 Д «5»-:20		Работоспособность человека и её фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.

								Техника равномерного бега и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.
--	--	--	--	--	--	--	--	---

8	Прыжок в длину, в длину с разбега способом «прогнувшись»		Комплексный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Фаза приземления. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Поднимание туловища за 30 секунд. Правила соревнований по прыжкам в длину. Рефлексивная. Анализ техники фаз прыжка с разбега способом «прогнувшись».	Уметь: демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; выполнять упражнение на «пресс» на результат. Знать: правила соревнований по прыжкам в длину	Текущий		Общефизическая подготовка для развития «взрывной силы». Техника прыжка с места
9	Зачет-прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		Учетный	Учебная. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная. Анализ техники прыжка в длину с	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега на результат	Прыжок в длину с разбега (Ю) «3»-360 см «4»-370 «5» - 400 Прыжок в длину с разбега (Д).		Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления во время прыжка в длину с разбега.

				разбега в целом		«3» - 300 см «4»-325 «5» - 340		
10-11	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	5	Комбинированный	Учебно-познавательная. Повторение метания мяча в цель (1 x 1) с расстояния 12-18 м. Повторение метания мяча и мяча весом с места на дальность. . Правила соревнований при метании. Рефлексивная. Анализ техники метания	Уметь: метать мяч в цель с 12-18 м с места; метать теннисный мяч и мяч весом 150 г с места на дальность; выполнять специальные беговые упражнения. Знать: правила соревнований при метании	Текущий		Общефизическая подготовка во время метания гранаты 700 гр. (юн.), 500 гр. (дев.) на дальность с разбега.

12	Метание мяча. Развитие Скоростно-силовых и координационных способностей		Комбинированный	Учебно-познавательная. Повторение техники метания теннисного мяча в цель (1 х 1) с расстояния 12-18 м. Повторение техники метания теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Правила соревнований при метании. Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча в цель (1 х 1) с расстояния 12-18 м	Уметь: метать мяч в цель с 12-18 м с места; метать теннисный мяч и мяч весом 150 г с места на дальность; выполнять специальные беговые упражнения. Знать: правила соревнований при метании	Текущий		Сайт РЭШ просмотр видео урока
13	Метание мяча. Развитие Скоростно-силовых и координационных способностей		Комбинированный	Учебно-познавательная. Повторение техники метания теннисного мяча и мяча весом 150 г на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания мяча на дальность с полного разбега	Уметь метать мяч с 4-5 бросковых шагов с разбега с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	Текущий		Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки.
14-15	Зачет-метание мяча Развитие Скоростно-силовых и координационных способностей		Учетный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники метания мяча на дальность с разбега. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад» с полного разбега на результат. Знать: специфику	Оценка техники метания теннисного мяча		Сайт РЭШ просмотр видео урока

	онных способностей			Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча в целом	разминки при выполнении легкоатлетических упражнений			
--	--------------------	--	--	--	--	--	--	--

16	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий	12	Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе до 10 мин(д.), 15 мин.(м) преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		Техника передачи и приёма эстафетной палочки.
17	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору	Уметь: бежать в равномерном темпе до 10 мин.(д), 15 мин(м); Преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия	Текущий		Общefизическая подготовка. Развитие координации и скоростных качеств.
18	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска	Уметь: бежать в равномерном темпе 10 мин (д.), 15 мин (м.). Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		Методы и комплексы упражнений, направленные на регулирование

								массы тела.
19	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий		Учетный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость	Уметь: бежать в равномерном темпе 10мин.(д), 15 мин.(м) Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		Комплекс ГТО, как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.
20	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин бега с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости.. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе 10мин.(д), 15 мин.(м) Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		Связь физической работоспособности и с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

21	Кроссовая подготовка. Зачет-бег 1000м		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин бега с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе 15мин. Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Бег 1000 м (с). Ю «3»- 4.20 Д «3»- 5.00 Ю «4»- 3.50 Д «4»- 4.40 Ю «5»- 3.30 Д «5»- 4.20		Спорт в современном мире, его виды и разновидности цели и задачи развития.
22	Правила игры в футбол. Основные приемы игры.		вводный	Учебно-познавательная. Овладение техникой штрафного удара. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий при ударе по мячу	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении.	Текущий		Сайт РЭШ просмотр видео на тему «Правила игры в футбол»
23	Передвижения, удары по мячу, учебная игра в футбол		комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного удара. Совершенствование тактических действий в защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий.	Знать: действия игрока в защите. Уметь: выполнять штрафной удар; технические и тактические действия в игре	Текущий		Сайт РЭШ просмотр видео на тему «основные приемы игры в футбол»

24	Остановка мяча, удары по воротам, учебная игра в футбол		учетный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного удара. Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий.	Знать: действия игроков в защите. Уметь: выполнять удар по мячу; технические и тактические действия в Текущий игре	Текущий		Сайт РЭШ просмотр видео на тему «техника и тактика игры в футбол»
25	Удар по воротам, учебная игра в футбол		комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного удара. Совершенствование ударов по воротам в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игрока в защите	Уметь: выполнять удар по мячу в движении с сопротивлением; штрафной удар. Знать и выполнять тактические действия игрока в защите в учебной игре в футбол	Текущий		Сайт РЭШ просмотр видео на тему «история возникновения игры в футбол»
26	Игра в футбол, техника и тактика игры		комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники удара по мячу. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игроков в нападении и защите	Уметь: выполнять штрафные удары по мячу. Знать и уметь применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре в футбол	Текущий		Сайт РЭШ просмотр видео на тему «выдающиеся футболисты мира»
27	Игра в футбол, техника и тактика игры		учетный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники удара по мячу. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игроков в нападении и	Уметь: выполнять штрафные удары по мячу. Знать и уметь применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в	Текущий		Сайт РЭШ просмотр видео на тему «выдающиеся футболисты СССР и России»

				защите	защите в учебной игре в футбол			
--	--	--	--	--------	--------------------------------	--	--	--

Баскетбол 21 час, (Пчетверть.)								
28	Баскетбол. Приемы и тактика игры	24	Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование выполнения сочетаний приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование умения ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Совершенствование передачи мяча разными способами. Усвоение знаний о влиянии физических способностей на физическое развитие. Освоение правил игры в баскетбол. Рефлексивная. Анализ техники передач мяча на месте	Знать: правила техники безопасности на занятиях баскетболом; 0 влиянии физических способностей на физическое развитие. Уметь: выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления	Текущий		

29	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Совершенствование выполнения сочетаний приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование умения ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Совершенствование передачи мяча разными способами на месте. Развитие координационных способностей. Освоение правил игры в баскетбол. Рефлексивная. Анализ техники передач мяча на месте	Знать: влияние физических способностей на физическое развитие. Уметь: выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления	Текущий		
----	--	--	---------------------------	---	--	---------	--	--

30	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Отработка способа ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами при встречном движении. Совершенствование способа броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Сравнение техники ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении	Уметь: выполнять передачи мяча разными способами при встречном движении; вести мяч с изменением направления; выполнять бросок одной рукой от головы в движении	Текущий		
----	---------------------------------------	--	---------------------------	---	--	---------	--	--

31	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Отработка способа ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами при встречном движении. Совершенствование способа броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Сравнение техники ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении	Уметь: выполнять передачи мяча разными способами при встречном движении; вести мяч с изменением направления; выполнять бросок одной рукой от головы в движении	Текущий		
32	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Отработка способа вырывания и выбивания мяча. Отработка способа держания игрока с мячом. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных умений	Уметь: технически правильно вырывать и выбивать мяч; выполнять защитные действия, передачи мяча разными способами на месте и в движении	Текущий		

33	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Отработка способа вырывания и выбивания мяча. Отработка способа держания игрока с мячом. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами на месте.. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных умений	Уметь: технически правильно вырывать и выбивать мяч; выполнять защитные действия, передачи мяча разными способами на месте и в движении	Текущий		
34	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Отработка способа броска одной рукой от головы в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Совершенствование умений личной защиты. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей.	Уметь: оказывать противодействие защитнику; играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
35	Баскетбол Зачет-техника ведения мяча с сопротивлением		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Демонстрация умений ведения мяча с активным сопротивлением. Отработка способа броска одной рукой от головы в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Совершенствование умений личной защиты. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей.	Уметь: оказывать противодействие защитнику; играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением		

36	Баскетбол Зачет-техника передачи мяча в движении		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения выполнять бросок одной рукой от головы в движении. Выявление степени владения умением выполнять передачу мяча в движении в парах. Совершенствование умения в передаче мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Совершенствование умений личной защиты. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ способов передачи мяча в парах в движении с сопротивлением	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в движении		
37	Баскетбол Приемы и тактика игры			Учебно-познавательная. Овладение умением броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д). Демонстрация техники броска одной рукой от плеча в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивления. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ способов передачи мяча в парах с сопротивлением	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д), передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением; выполнять технические действия в игре	Текущий		

38	Баскетбол Зачет-техника броска одной рукой от головы в движении			Учебно-познавательная. Овладение умением броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д). Демонстрация техники броска одной рукой от плеча в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ способов передачи мяча в парах с сопротивлением	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д), передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от головы в движении		
39	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д). Совершенствование штрафного броска. Демонстрация умения выполнять передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением. Овладение умением выполнять передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ взаимодействия игроков в тройках	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре, штрафной бросок удобным способом	Текущий		

40	Баскетбол Зачет- передача мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д). Совершенствование штрафного броска. Демонстрация умения выполнять передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением. Овладение умением выполнять передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ взаимодействия игроков в тройках	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре, штрафной бросок удобным способом	Передача мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением		
41	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Отработка броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Закрепление умений выполнять передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий игроков 2х2, 3х3, 4х4. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники броска одной рукой от плеча в движении	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок от головы в прыжке	Текущий		
42	Баскетбол Зачет-техника броска одной рукой от головы в прыжке(М) и		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д). Отработка способа	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и	Оценка техники броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя		

	броска двумя руками от головы в прыжке(Д)			действия броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Закрепление умений выполнять передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий игроков 2х2, 3х3, 4х4. Рефлексивная. Анализ техники броска одной рукой от плеча в движении	тактические действия в игре; выполнять бросок от головы в прыжке	руками от головы в прыжке (Д)		
43	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Совершенствование передач мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий в игровых заданиях 2х2, 3х3, 4х4. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. Рефлексивная. Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника	Текущий		
44	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Совершенствование передач мяча разными способами в движении в тройках с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять	Текущий		

				сопротивлением. Совершенствование взаимодействий в игровых заданиях 2х2, 3х3, 4х4. Совершенствование навыков учебной игры. Усвоение знаний о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. Рефлексивная. Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника			
45	Баскетбол Зачет - передачи мяча в движении тройками и с сопротивлением		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация умений выполнять передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Овладение умением выполнять штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х], 3х2. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре;	Уровень владения умением выполнять передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением		
46	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением сочетать приемы ведения, передачи, броска. Закрепление умений выполнять штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон» Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ двигательных действий в штрафном броске и взаимодействия игроков при выполнении «заслона» навыков учебной игры. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять тактические действия в игре, штрафной бросок	Текущий		

[illegible]

49	Висы и упоры. Строевые упражнения	5	Изучение нового материала	Учебно-познавательная. Ознакомление с правилами техники безопасности на уроках гимнастики, правилами страховки во время выполнения упражнений. Освоение умений перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Повторение передвижения по команде «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Отработка способа действия подъема переворотом в упор (М) и виса прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники элементов упражнения при выполнении подъёма переворотом	Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики; правила страховки и помощи.. Уметь: выполнять строевые команды, подъем переворотом в упор и силой (М) и вис прогнувшись (Д)	Текущий		
50	Висы и упоры. Строевые упражнения		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Совершенствование способа действия подъема в упор махом и силой (М) и виса прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Рефлексивная.	Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию на перекладине с помощью. Знать: значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	Текущий		

				Анализ техники комбинации упражнений на перекладине				
51	Висы и упоры. Строевые упражнения		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование способа действия подъема в упор махом и силой (М) и виса прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей .Рефлексивная. Анализ техники комбинации упражнений на перекладине	Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию на перекладине с помощью. Знать: значение гимна. Упр. для развития координационных способностей	Текущий		
52	Висы и упоры. Зачет-подтягивание на перекладине. Строевые упражнения		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Совершенствование способа действия подъема в упор махом и силой (М) и виса прогнувшись (Д). Выявление степени владения умением выполнять подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки. Развитие силовых, координационных способностей. Усвоение знаний об истории античных Олимпийских игр. Рефлексивная. Анализ техники выполнения строевых упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине; работать самостоятельно, по отделениям; оказывать помощь и страховку при выполнении упражнений на перекладине. Знать: историю античных Олимпийских игр	Подтягивание в висе (раз). Ю. «3»- 5 Д «3»- 9 Ю «4»- 8 Д «4»-14 Ю «5»- 10 Д «5»-18		

53	Висы и упоры. Зачет-выполнение комбинации на перекладине.		Учетный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять комбинацию на перекладине. Усвоение знаний об основных правилах проведения соревнований по гимнастике. Рефлексивная. Анализ техники выполнения комбинации на перекладине	Уметь: выполнять комбинацию на перекладине. Знать: основные правила проведения соревнований по гимнастике	Оценка за умение выполнять комбинацию на перекладине		
54	Прикладные упражнения. Опорные прыжки..	5	Изучение нового материала	Учебно-познавательная. Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение способом переноски партнера вдвоем на руках. Овладение навыками ходьбы по гимнастической скамейке с различными заданиями. Овладение способом прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «козла» (Д). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. Усвоение знаний об истории Олимпийских игр современности. Рефлексивная. Выявление затруднения в освоении прыжковых упражнений	Уметь: переносить партнера; выполнять упражнения в равновесии; выполнять опорный прыжок, оказывать помощь и страховку при выполнении опорных прыжков. Знать: прикладное значение гимнастики, прыжков; основы истории современных Олимпийских игр	Текущий		

55	Приклад- ные упраж- нения. Опорные прыжки.		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение умением передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Освоение умения выполнять комбинацию на рейке гимнастической скамейки. Отработка способа прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «козла» (Д). Совершенствование умений в эстафетах. Развитие скоростно-силовых способно- стей, гибкости. Рефлексивная. Анализ изученных действий.	Уметь: передвигаться с грузом на плечах, выпол- нять комбинацию в равновесии; выполнять опорный прыжок; выполнять комплекс упражнений со скакалкой	Текущий		
56	Приклад- ные упраж- нения. Опорные прыжки.		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение умением передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Освоение умения выполнять комбинацию на рейке гимнастической скамейки. Отработка способа прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «козла» (Д). Совершенствование умений в эстафетах. Развитие скоростно-силовых способно- стей, гибкости. Рефлексивная. Анализ изученных действий	Уметь: передвигаться с грузом на плечах, выпол- нять комбинацию в равновесии; выполнять опорный прыжок; выполнять комплекс упражнений со скакалкой	Текущий		

57	Прикладные упражнения. Опорные прыжки		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение умением выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Выявление степени владения умением выполнять комбинацию в равновесии. Отработка способа прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «козла» (Д). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии; расхождения при встрече; опорный прыжок; комплекс упражнений со скакалкой	Текущий		
58	Прикладные упражнения. Зачет - опорный прыжок		Учетный	Учебно-познавательная. Совершенствование комплекса ОРУ со скакалкой. Определение уровня владения прыжком «согнув ноги» через «козла» (М), прыжком боком через «коня» (Д). Применение на практике эстафет различной направленности. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Контроль техники прыжка	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок; комплекс упражнений со скакалкой	Демонстрация опорного прыжка на оценку		
59	Акробатика. Лазанье по канату	8	Изучение нового материала	Учебно-познавательная. Овладение способом выполнения из упора присев силой стойку на голове и руках (М). Овладение способом выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (Д). Освоение умений в лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении лазанья по канату в два приема, при выполнении акробатических упражнений	<i>Уметь:</i> выполнять разученные элементы акробатики; лазанье по канату; страховку	Текущий		

60	Акробатик а. Лазанье по канату		Ком- плекс- ный	Учебно-познавательная. , Освоение умений в выполнении акробатических элементов. Освоение умений в лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Анализ лазанья	Уметь: выполнять разученные элементы акробатики; выполнять страховку; лазать по канату	Текущий		
61	Акробатик а. Лазанье по канату		Ком- плекс- ный	Учебно-познавательная. , Освоение умений в выполнении акробатических элементов. Освоение умений в лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Анализ лазанья	Уметь: выполнять разученные элементы акробатики; выполнять страховку; лазать по канату	Текущий		
62	Зачет- выполнени е акробатиче ских элементов. Лазанье по канату		Ком- плекс- ный	Учебно-познавательная. Демонстрация способа выполнения из упора присев силой стойку на голове и руках. Демонстрация способа выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (Д). Освоение умений выполнять длинный кувырок с трёх шагов разбега (М). Повторение кувырка назад в полушпагат (Д). Совершенствование умения в лазаньи по канату в два прием. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Взаимооценка при выполнении акробатических элементов	Уметь: выполнять разученные элементы акробатики; самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; лазать по канату	Выполнение на оценку акробатических элементов		

63	Акробатик а. Лазанье по канату в два приема		Ком- плекс- ный	Учебно-познавательная. Демонстрация способа выполнения из упора присев силой стойку на голове и руках. Демонстрация способа выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (Д). Освоение умений выполнять длинный кувырок с трёх шагов разбега (М). Повторение кувырка назад в полушпагат (Д). Совершенствование умения в лазаньи по канату в два прием. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Взаимооценка при выполнении акробатических элементов	Уметь: выполнять разученные элементы акробатики; самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; лазать по канату	Текущий		
----	---	--	-----------------------	---	---	---------	--	--

.

64	Акробатик а. Лазанье по канату в два приема		Ком- плекс- ный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять лазанье по канату в два приема. Овладение умением выполнять акробатическую связку. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Анализ техники лазанья по канату в два приема	Уметь: самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; вы- полнять элементы акроба- тической связки и связку в целом	Текущий		
65	Акробатик а. Зачет- лазанье по канату в два приема		Ком- плекс- ный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения в выполнении акробатической связки. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Самооценка и взаимооценка выполнения акробатической связки	Уметь: выполнять элементы акробатической связки и связку в целом	Оценка техники лазанья по канату в два приема		
66	Зачет- выполнени е акробатиче ской связки		Ком- плекс- ный	Учебно-познавательная. Демонстрация умения в выполнении акробатической связки. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Взаимооценка при выполнении акробатической связки	Уметь: выполнять акробатическую связку в целом	Оценка техники выполнения акробатической связки		
67	Волейбол. Приемы и тактика игры	18	Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Повторение правил техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра в волейбол по упрощенным	Уметь: выполнять стойки и передвижения игрока; передачу мяча у сетки и через сетку в прыжке. Знать: правила техники безопасности при заня- тиях волейболом	Текущий		

				правилам. Рефлексивная. Анализ техники передачи мяча у сетки				
68	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Применение на практике комбинаций из разученных перемещений. Совершенствование умения передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Повторение техники нижней прямой подачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Усвоение знаний о правилах игры в волейбол. Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи	Уметь: выполнять стойки и передвижения игрока; передачу у сетки и в прыжке через сетку; прямую нижнюю подачу мяча. Знать: правила игры в волейбол	Текущий		
69	Волейбол. Зачет- техника передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять передачу мяча у сетки. Отработка способа нижней прямой подачи, приема подачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Взаимооценка техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу мяча. Знать: правила игры в волейбол	Оценка техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку		

70	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Совершенствование нижней прямой подачи мяча, прием подачи. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники верхней передачи мяча стоя спиной к цели	Уметь: выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели; перемещаться под мяч; принимать мяч с подачи	Текущий		
71	Волейбол Зачет – нижняя прямая подача по зонам		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Демонстрация нижней прямой подачи мяча на оценку. Совершенствование приема подачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нижней прямой подачи мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять передачу, стоя спиной к цели	Нижняя прямая подача по зонам площадки с расстояния 9 м		
72	Волейбол. Зачет- техника приема подачи		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Демонстрация приема подачи на оценку. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Рефлексивная. Анализ техники прямого нападающего удара.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять передачу, стоя спиной к цели; перемещаться под мяч	Оценка техники приема подачи		

73	Волейбол Зачет-техника передачи мяча стоя спиной к цели		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Взаимооценка техники прямого нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Оценка техники передачи мяча стоя спиной к цели		
74	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением принимать мяч, отраженный от сетки. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; принимать мяч, отраженный от сетки; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Текущий		
75	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением принимать мяч, отраженный от сетки. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; принимать мяч, отраженный от сетки; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Текущий		

				нападающего удара				
76	Волейбол. Зачет-техника нападающего удара.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения принимать мяч, отраженный от сетки. Выявление степени владения умением выполнять нападающий удар. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Взаимоконтроль при выполнении нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выходить под мяч после перемещения; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Оценка техники нападающего удара		
77	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения принимать мяч, отраженный от сетки. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Взаимоконтроль при выполнении нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выходить под мяч после перемещения;	Текущий		
78	Волейбол. Зачет-техника владения умением принимать мяч, отраженный от сетки		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением принимать мяч, отраженный от сетки. Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Повторение умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения. Рефлексивная. Взаимоконтроль выполнения умения принимать мяч, отраженный от сетки	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выходить под мяч после перемещения; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения умением принимать мяч, отраженный от сетки		

Волейбол 6 часов, Кроссовая подготовка 6 часов (IV четверть.)

79	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Совершенствование умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения. Рефлексивная. Анализ изученных технических действий	Уметь: отбивать мяч кулаком у сетки; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
80	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Совершенствование умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения. Рефлексивная. Анализ изученных технических действий	Уметь: отбивать мяч кулаком у сетки; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
81	Волейбол. Зачет- техника отбивания мяча кулаком у сетки		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Демонстрация умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения. Рефлексивная. Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре	Оценка техники отбивания мяча кулаком у сетки		

82	Волейбол Технические и тактические действия в игре		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие скоростных и координационных способностей. Рефлексивная. Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре	Текущий		
83	Волейбол Технические и тактические действия в игре		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие скоростных и координационных способностей. Рефлексивная. Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре	Текущий		

84	Волейбол Зачет- технические и тактические действия в игре		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие скоростных и координационных способностей. Рефлексивная. Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре	Оценка умения технических и тактических действий в игре волейбол		
85	Кроссовая подготовка.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега	Уметь: пробегать в равномерном темпе до	Текущий		

	Преодоление препятствий		ванный	до 20 мин бега с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	20 мин.			
--	-------------------------	--	--------	---	---------	--	--	--

86	Кроссовая подготовка Преодоление препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору	Уметь: : бежать в равномерном темпе 15 мин(Д), 20 мин.(Ю). Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
87	Кроссовая подготовка Преодоление полосы препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору	Уметь: бежать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий		
88	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15-20 мин, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска	Уметь: бежать в равномерном темпе 15 мин (Д), 20 мин (М); преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		

89	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15-20 мин, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска	Уметь: бежать в равномерном темпе 15 мин (Д), 20 мин (М); преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
90	Кроссовая подготовка Зачет- бег 1500 м(д.) и 2000м (м.)		Учетный	Учебно-познавательная. Демонстрировать умения в беге на 1500 м (Д), 2000 м (М) (дифференцированный зачет). Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость	Уметь: пробегать дистанцию 1500 м (Д), 2000 м (М); распределять силы на дистанции	Бег 1500 м (Д). «3» -8.30 «4» - 8.00 «5» - 7.30 Бег 2000 м (М). «3»-9.30 «4» - 9.00 «5» - 8.50		
91	Спринтерский и эстафетный бег. Зачет-бег 30м Инструктаж по ТБ.	4	Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений Рефлексивная. Анализ техники передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку в 20-метровом коридоре, на скорости	Бег 30 м (с). девочки: 6,2 мальчики: 5,5 девочки: 6,2 мальчики: 5,0 девочки: 5,6 мальчики: 4,7 девочки: 5,2		
92	Спринтерский бег и эстафетный бег		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Развитие скоростных способностей. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	Уметь: передавать технически верно эстафетную палочку в эстафете 4х50 м. Знать: правила использования л/а упражнений для развития скоростных	Текущий		

					качеств			
93	Спринтерский бег. Зачет-бег 60 м		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 60 м (дифференцированный зачет). Применение на практике специальных беговых упражнений. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	Уметь: пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат;. Знать: правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Бег 60 м (с). Ю «3» - 9,8 Д «3»-:10,2 Ю «4»- 9,6 Д «4»- 10,0 Ю «5»- 9,2 Д «5»- 9,6		
94	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Комбинированный	Учебно-познавательная. Усвоение знаний о различных способах прыжка в высоту с разбега. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Демонстрация прыжка в длину с места на результат (дифференцированный зачет). Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Рефлексивная. Анализ прыжка	Знать: о различных способах прыжка в высоту с разбега («перекидной», «фос-бери-флоп»); влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Уметь: показать результат в прыжках в длину с места не ниже 2-го уровня;	Прыжок в длину с места (Д). «3»- 165 «4» - 185 «5» - 205 Прыжок в длину с места (Ю). «3»- 190 «4»-210 «5» - 220		
95	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение	Уметь: подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в целом; показать результат в челночном беге 3х10	Челночный бег (с) М «3» -8,6 Д «3»- 9,4		

				знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Рефлексивная. Анализ техники поворота при выполнении челночного бега	м не ниже 2-го уровня. Знать: правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега	М «4»- 8,2 Д.: 8,9-«4» Ю:»5»- 7,9 Д: «5»-8,5		
96	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности - поднимание туловища за 30 с (дифференцированный зачет). Рефлексивная. Анализ техники выполнения упражнений для развития силы	Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня. Знать: технику выполнения упражнений для развития силы	Поднимание туловища за 30 с (раз). Ю «3»-15 Д «3»- 13 Ю «4»-20 Д «4»-: 17 Ю «5»: 25 Д «5»-:20		
97	Зачет-прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Учетный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом	Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом на результат	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание»		
98	Метание малого мяча в цель и на дальность		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов Развитие силовых способностей (дифференцированный зачет). Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой (М) и низкой (Д) перекладине	Подтягивание в висе (раз). Ю. «3»- 5 Д «3»- 9 Ю «4»- 8 Д «4»-14 Ю «5»- 10 Д «5»- 18		

				Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча на дальность				
99	Метание малого мяча в цель и на дальность		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текущий		
100	Метание малого мяча в цель и на дальность		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текущий		
101-102	Зачет-метание малого мяча в цель и на дальность		Учетный	Учебно-познавательная. Выявить уровень владения умением метать 150-граммовый мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега (дифференцированный зачет). Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания мяча в целом	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	Метание мяча на дальность (м). «3» М-31 «3» Д-25 м «4» М.-37 м «4» Д.- 30 м « 5» М.-:40 м «5» Д.-35м		

Учебно - методический комплект

Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы : 5-9 классы : предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014.,

Литература для учителя:

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. -М. : Советский спорт, 2007.

Кузнецов, В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : метод, пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : ЭНАС-КНИГА, 2003.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 классы : метод, рекомендации : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014.

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 2010.

.Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2008.

Холодов, Ж. К. Лёгкая атлетика в школе : пособие для учителя / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. -М.: Просвещение, 2010.

Литература для учащихся:

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. -М. : Просвещение, 2014.

Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. - М. : АСТ, 2003.

Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М. : Педагогика

Для обеспечения плодотворного учебного процесса предполагается использование информации и материалов **интернет-ресурсов:**

* Министерство образования РФ. - Режим доступа : <http://www.infonnika.ru/>; <http://www.ed.gov.ru/>; <http://www.edu.ru>

* Педагогическая мастерская, уроки в Интернет и многое другое. - Режим доступа : <http://teacher.fio.ru>

- Новые технологии в образовании. - Режим доступа : <http://edu.secna.ru/main>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кункурская средняя общеобразовательная школа имени Героя Социалистического Труда Пурбуева Дашидондок
Цыденовича»

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
МБОУ "КСОШ им. Пурбуева
Д.Ц." _____
Протокол № _____ от «___»
_____ 2020 г

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР МБОУ
"КСОШ им. Пурбуева Д.Ц."
_____/Амагаланова Ц.Д./
«___» _____ 2020 г

«Утверждаю»
Директор МБОУ "КСОШ им. Пурбуева Д.Ц."
_____/Шойдокова Ж.Б./
Приказ № _____
от «___» _____ 2020 г

Шойдокова
Ж.Б.

Подписан: Шойдокова
Ж.Б.
DN: CN=Шойдокова Ж.Б.,
O="МБОУ ""КСОШ им.
Пурбуева Д.Ц.", OU="",
E=kunkur@list.ru, C=RU
Основание: Я являюсь
автором этого документа
Местоположение: место
подписания
Дата: 2021-03-01 09:46:32
Foxit Reader Версия:
9.7.2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физической культуре
Для учащихся 9 класса
село Кункур
населенный пункт

2020-2021 учебный год
сроки реализации

год разработки

Разработала:
Насакдоржиева А.Ц.
учитель высшей категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главной целью обучения физической культуре в школе является:

- *развитие* основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- *воспитание* устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

На основании требований ФГОС ООО в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи обучения**:

Образовательные задачи- это приобретение учащимися необходимого объема знаний, который позволит после окончания школы пользоваться средствами физической культуры самостоятельно и осознанно на протяжении всей жизни.

Оздоровительные задачи - это создание у учащихся прочного представления о здоровом образе жизни, повышение всестороннего физического развития и высокой степени работоспособности, закрепление привычки сохранять правильную осанку.

Задачи развития физических качеств у юношей и девушек в 9 классах значительно различаются в связи с биологическими закономерностями их развития. В связи с этим, у девушек следует стимулировать рост силы и выносливости, а гибкость поддерживать на достигнутом уровне, у юношей - способствовать росту силы, быстроты, выносливости и не допускать снижения гибкости.

Место в базисном и учебном плане школы

В соответствии с ФГОС ООО и учебным планом МБОУ «Кункурская СОШ им Пурбуева Д.Ц.» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Для освоения базовых основ, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 84 часа, на вариативную часть - 18 часов. В связи с региональными и школьными особенностями проведения уроков физкультуры раздел «Лыжная подготовка» заменен на «Кроссовую подготовку». А так же в раздел «Спортивные игры» добавлено несколько часов.

В связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой в стране и в соответствии с приказом комитета образования МР «Агинский район» предусмотрены занятия в дистанционном режиме на платформе ZOOM, занятия проводятся по 30мин, сохраняя все требования к структуре и содержанию уроков.

Планируемые результаты:

В результате освоения физической культуры учащиеся 9 классов **должны: Знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; в организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Компетенции:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения;
- выполнять технические действия в спортивных играх (волейбол, баскетбол);
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать техническое выполнение двигательных действий и режим физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

Демонстрировать:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); прыжок в длину; прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега;

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине, опорные прыжки через гимнастического козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов;

В спортивных играх: играть в волейбол и баскетбол (по упрощенным правилам).

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

Уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет (9 класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	14 15	5,8 5,5	5,5-5,1 5,3-4,9	4,7 4,5	6,1 6,0	5,9-5,4 5,8-5,3	4,9 4,9
2	Челночный бег 3 по 10 м (с)	14 15	9,0 8,6	8,7-8,3 8,4-8,0	8,0 7,7	9,9 9,7	9,4-9,0 9,3-8,8	8,6 8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	14 15	160 175	180-195 190-205	210 220	145 155	160-180 165-185	200 205
4	6-минутный бег (м)	14 15	1050 1100	200-1300 1250- 1350	1450 1500	850 900	1000- 1150 1050- 1200	1250 1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	14 15	3 4	7- 9 8- 10	11 12	7 7	12-14 12- 14	20 20
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество раз	14 15	2 3	6- 7 7- 8	9 10	5 5	13-15 12- 13	17 16

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся универсальных учебных действий, обобщенных способов деятельности и ключевых компетенций.

Для решения педагогической задачи по формированию ключевых компетенций на уроках по физической культуре используются следующие механизмы, методы, средства.

Коммуникативные компетенции: умение общаться со сверстниками и взрослыми людьми, умение работать самостоятельно индивидуально и в группах, осуществлять самоконтроль.

Социокультурные компетенции: применение на практике и в жизни ЗУНов.

Здоровьесберегающие компетенции: знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи.

Учебно-познавательные компетенции: межпредметная связь: биология, физика, математика. Результаты изучения курса «Физическая культура. 9 класс» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию деятельностного, практико-ориентированного и личностно ориентированного подходов; освоение учащимися интеллектуальной и практической деятельности; овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения окружающей среды и собственного здоровья.

Планируемый результат: успеваемость - 100 %, качество знаний - 85 %

Результаты изучения курса «Физическая культура. 9 класс» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию деятельностного, практико-ориентированного и личностно ориентированного подходов; освоение учащимися интеллектуальной и практической деятельности; овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения окружающей среды и собственного здоровья.

Планируемый результат: успеваемость - 100 %, качество знаний - 85 %

.

Тема	Количество часов	1 чет.	2 чет.	3 чет.	4 чет.
Легкая атлетика	24	15			9
Гимнастика	18			18	
Спортивные игры: Волейбол	18			12	6
Футбол	6	6			
Баскетбол	21		21		
Кроссовая подготовка	12	6			6
Резервные уроки	3				3
Теоретические сведения и знания	X	X	X	X	X

Всего: 102 ч. 27 ч. 21 ч. 30 ч. 24 ч.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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

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

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

Личностные результаты воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, - чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Содержание программного материала

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствоване

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

Тематический план

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля	Дистанционное обучение	
Легкая атлетика 15ч. Кроссовая подготовка 6ч. Футбол 6ч (I четверть.)							дата	задание
1	Спринтерский бег.	5	Вводный	Учебно-познавательная. Повторение техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. История лёгкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Рефлексивная. Анализ техники низкого старта	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта. Знать: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; историю л/а и основные правила проведения соревнований	Текущий		Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья. Физическая культура, как сложноорганизованное социальное явление, основные формы организации, их роль и значение в Т/б на уроках.
2	Спринтерский бег. Зачет-бег 30м		Комплексный	Учебно-познавательная. Повторение техники стартового разгона. Знакомство с техникой эстафетного бега. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Рефлексивная. Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. Знать: способы передачи эстафетной палочки; правила соревнований в беге на короткие дистанции	Бег 30 м (с) Ю «3». - 5,7 Д.«3» - 5,9 Ю «4»- 5,3 Д.«4» - 5,5- Ю. «5»-4,7 Д«5»- 4,9		Общефизическая подготовка во время выполнения специальных беговых упражнений.

3	Спринтер-ский бег. Зачет-челночный бег 3х10м		Комплекс-ный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники бега по прямой и повороту. Повторение техники финиширования и техники передачи эстафетной палочки сверху в медленном беге. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники эстафетного бега и финиширования	Уметь: демонстрировать бег по прямой и повороту, технику эстафетного бега; пробегать челночный бег 3 x 10м максимальной скоростью на результат	Челночный бег (с) М «3»- 8,6 Д «3»- 9,4 М «4»- 8,2 Д.: 8,9-«4» Ю:»5»- 7,9 Д: «5»-8,5		Лёгкая атлетика как вид спорта. Техника низкого старта.
4	Спринтер-ский бег. Зачет-бег 60м		Учетный	Учебная. Диагностирование скоростных способностей в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. Рефлексивная. Анализ техники бега на короткие дистанции в целом	Уметь: пробегать 60 м С максимальной скоростью на результат; передавать эстафетную палочку в беге способом «сверху»	Бег 60 м (с). Ю «3» - 9,8 Д «3»-:10,2 Ю «4»- 9,6 Д «4»- 10,0 Ю «5»- 9,2 Д «5»- 9,6		Техника скоростного бега по дистанции. Бег 100 м.
5-6	Зачет-прыжок в длину с места Прыжок длину с разбега способом «прогнувшись».	5	Комплекс-ный	Учебно-познавательная. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная. Анализ техники фазы полета в прыжке способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Уметь: выполнять и под-бирать разбег в прыжке в длину с разбега; прыгать в длину с места на результат	Прыжок в длину с места (Д). «3»- 165 «4» - 185 «5» - 205 Прыжок в длину с места (Ю). «3»- 190 «4»-210 «5» - 220		Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции.
7	Прыжок в длину, в длину с разбега способом «прогнувшись» Зачет-поднимание туловища за 30 сек.		Комплекс-ный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Оттачивание. Фаза полета. Фаза приземления. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Поднимание туловища за 30 секунд. Правила соревнований по прыжкам в длину. Рефлексивная. Анализ техники фаз прыжка с разбега способом «прогнувшись»	Уметь: демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; выполнять упражнение на «пресс» на результат. Знать: правила соревнований по прыжкам в длину	Поднимание туловища за 30 с (раз). Ю «3»-15 Д «3»- 13 Ю «4»-20 Д «4»-: 17 Ю «5»: 25 Д «5»-:20		Работоспособность человека и её фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.

								Техника равномерного бега и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.
--	--	--	--	--	--	--	--	---

8	Прыжок в длину, в длину с разбега способом «прогнувшись»		Комплексный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Фаза приземления. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Поднимание туловища за 30 секунд. Правила соревнований по прыжкам в длину. Рефлексивная. Анализ техники фаз прыжка с разбега способом «прогнувшись».	Уметь: демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; выполнять упражнение на «пресс» на результат. Знать: правила соревнований по прыжкам в длину	Текущий		Общefизическая подготовка для развития «взрывной силы». Техника прыжка с места
9	Зачет-прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		Учетный	Учебная. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная. Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега на результат	Прыжок в длину с разбега (Ю) «3»-360 см «4»-370 «5» - 400 Прыжок в длину с разбега (Д). «3» - 300 см «4»-325 «5» - 340		Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления во время прыжка в длину с разбега.
10-11	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	5	Комбинированный	Учебно-познавательная. Повторение метания мяча в цель (1 x 1) с расстояния 12-18 м. Повторение метания мяча и мяча весом с места на дальность. . Правила соревнований при метании. Рефлексивная. Анализ техники метания	Уметь: метать мяч в цель с 12-18 м с места; метать теннисный мяч и мяч весом 150 г с места на дальность; выполнять специальные беговые упражнения. Знать: правила соревнований при метании	Текущий		Общefизическая подготовка во время метания гранаты 700 гр. (юн.), 500 гр. (дев.) на дальность с разбега.

12	Метание мяча. Развитие Скоростно-силовых и координационных способностей		Комбинированный	Учебно-познавательная. Повторение техники метания теннисного мяча в цель (1 x 1) с расстояния 12-18 м. Повторение техники метания теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Правила соревнований при метании. Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча в цель (1 x 1) с расстояния 12-18 м	Уметь: метать мяч в цель с 12-18 м с места; метать теннисный мяч и мяч весом 150 г с места на дальность; выполнять специальные беговые упражнения. Знать: правила соревнований при метании	Текущий		Сайт РЭШ просмотр видео урока
13	Метание мяча. Развитие Скоростно-силовых и координационных способностей		Комбинированный	Учебно-познавательная. Повторение техники метания теннисного мяча и мяча весом 150 г на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания мяча на дальность с полного разбега	Уметь метать мяч с 4-5 бросковых шагов с разбега с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	Текущий		Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки.
14-15	Зачет-метание мяча Развитие Скоростно-силовых и координационных способностей		Учетный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники метания мяча на дальность с разбега. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча в целом	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад» с полного разбега на результат. Знать: специфику разминки при выполнении легкоатлетических упражнений	Оценка техники метания теннисного мяча		Сайт РЭШ просмотр видео урока

16	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий	12	Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе до 10 мин(д.), 15 мин.(м) преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		Техника передачи и приёма эстафетной палочки.
17	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору	Уметь: бежать в равномерном темпе до 10 мин.(д), 15 мин(м); Преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия	Текущий		Общеспортивная подготовка. Развитие координации и скоростных качеств.
18	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска	Уметь: бежать в равномерном темпе 10 мин (д.), 15 мин (м.). Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		Методы и комплексы упражнений, направленные на регулирование массы тела.
19	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий		Учетный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость	Уметь: бежать в равномерном темпе 10мин.(д), 15 мин.(м) Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		Комплекс ГТО, как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

20	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин бега с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости.. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе 10мин.(д), 15 мин.(м) Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.
21	Кроссовая подготовка. Зачет-бег 1000м		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин бега с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе 15мин. Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Бег 1000 м (с). Ю «3»-4.20 Д «3»-5.00 Ю «4»-3.50 Д «4»- 4.40 Ю «5»-3.30 Д «5»- 4.20		Спорт в современном мире, его виды и разновидности цели и задачи развития.
22	Правила игры в футбол. Основные приемы игры.		Вводный	Учебно-познавательная. Овладение техникой штрафного удара. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий при ударе по мячу	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении.	Текущий		Сайт РЭШ просмотр видео на тему «Правила игры в футбол»
23	Передвижения, удары по мячу, учебная игра в футбол		комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного удара. Совершенствование тактических действий в защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий.	Знать: действия игрока в защите. Уметь: выполнять штрафной удар; технические и тактические действия в игре	Текущий		Сайт РЭШ просмотр видео на тему «основные приемы игры в футбол»

24	Остановка мяча, удары по воротам, учебная игра в футбол		учетный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного удара. Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий.	Знать: действия игроков в защите. Уметь: выполнять удар по мячу; технические и тактические действия в Текущий игре	Текущий		Сайт РЭШ просмотр видео на тему «техника и тактика игры в футбол»
25	Удар по воротам, учебная игра в футбол		комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного удара. Совершенствование ударов по воротам в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игрока в защите	Уметь: выполнять удар по мячу в движении с сопротивлением; штрафной удар. Знать и выполнять тактические действия игрока в защите в учебной игре в футбол	Текущий		Сайт РЭШ просмотр видео на тему «история возникновения игры в футбол»
26	Игра в футбол, техника и тактика игры		комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники удара по мячу. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игроков в нападении и защите	Уметь: выполнять штрафные удары по мячу. Знать и уметь применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре в футбол	Текущий		Сайт РЭШ просмотр видео на тему «выдающиеся футболисты мира»
27	Игра в футбол, техника и тактика игры		учетный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники удара по мячу. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игроков в нападении и защите	Уметь: выполнять штрафные удары по мячу. Знать и уметь применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре в футбол	Текущий		Сайт РЭШ просмотр видео на тему «выдающиеся футболисты СССР и России»

Баскетбол 21 час, (Пчетверть.)								
28	Баскетбол. Приемы и тактика игры	24	Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование выполнения сочетаний приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование умения ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Совершенствование передачи мяча разными способами. Усвоение знаний о влиянии физических способностей на физическое развитие. Освоение правил игры в баскетбол. Рефлексивная. Анализ техники передач мяча на месте	Знать: правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие. Уметь: выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления	Текущий		РЭШ Урок №17
29	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Совершенствование выполнения сочетаний приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование умения ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Совершенствование передачи мяча разными способами на месте. Развитие координационных способностей. Освоение правил игры в баскетбол. Рефлексивная. Анализ техники передач мяча на месте	Знать: влияние физических способностей на физическое развитие. Уметь: выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления	Текущий		РЭШ Урок №18

30	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Отработка способа ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами при встречном движении. Совершенствование способа броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Сравнение техники ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении	Уметь: выполнять передачи мяча разными способами при встречном движении; вести мяч с изменением направления; выполнять бросок одной рукой от головы в движении	Текущий	РЭШ Урок №17	
31	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Отработка способа ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами при встречном движении. Совершенствование способа броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Сравнение техники ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении	Уметь: выполнять передачи мяча разными способами при встречном движении; вести мяч с изменением направления; выполнять бросок одной рукой от головы в движении	Текущий	РЭШ Урок №18	
32	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Отработка способа вырывания и выбивания мяча. Отработка способа держания игрока с мячом. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных умений	Уметь: технически правильно вырывать и выбивать мяч; выполнять защитные действия, передачи мяча разными способами на месте и в движении	Текущий	РЭШ Урок №19	

33	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Отработка способа вырывания и выбивания мяча. Отработка способа держания игрока с мячом. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами на месте. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных умений	Уметь: технически правильно вырывать и выбивать мяч; выполнять защитные действия, передачи мяча разными способами на месте и в движении	Текущий	РЭШ Урок №20	
34	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Отработка способа броска одной рукой от головы в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Совершенствование умений личной защиты. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей.	Уметь: оказывать противодействие защитнику; играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	РЭШ Урок №21	
35	Баскетбол Зачет-техника ведения мяча с сопротивлением		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация умений ведения мяча с активным сопротивлением. Отработка способа броска одной рукой от головы в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Совершенствование умений личной защиты. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей.	Уметь: оказывать противодействие защитнику; играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	РЭШ Урок №22	
36	Баскетбол Зачет-техника передачи мяча в движении		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения выполнять бросок одной рукой от головы в движении. Выявление степени владения умением выполнять передачу мяча в движении в парах. Совершенствование умения в передаче мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Совершенствование умений личной защиты. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ способов передачи мяча в парах в движении с сопротивлением	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в движении	РЭШ Урок №23	

37	Баскетбол Приемы и тактика игры			Учебно-познавательная. Овладение умением броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д). Демонстрация техники броска одной рукой от плеча в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ способов передачи мяча в парах с сопротивлением	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д), передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением; выполнять технические действия в игре	Текущий	РЭШ Урок №24	
38	Баскетбол Зачет-техника броска одной рукой от головы в движении			Учебно-познавательная. Овладение умением броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д). Демонстрация техники броска одной рукой от плеча в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ способов передачи мяча в парах с сопротивлением	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д), передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от головы в движении	РЭШ Урок №25	
39	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д). Совершенствование штрафного броска. Демонстрация умения выполнять передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением. Овладение умением выполнять передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ взаимодействия игроков в тройках	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре, штрафной бросок удобным способом	Текущий	РЭШ Урок №26	

40	Баскетбол Зачет- передача мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д). Совершенствование штрафного броска. Демонстрация умения выполнять передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением. Овладение умением выполнять передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ взаимодействия игроков в тройках	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре, штрафной бросок удобным способом	Передача мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением	РЭШ Урок №27	
41	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Отработка броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Закрепление умений выполнять передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий игроков 2х2, 3х3, 4х4. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники броска одной рукой от плеча в движении	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок от головы в прыжке	Текущий	РЭШ Урок №28	
42	Баскетбол Зачет-техника броска одной рукой от головы в прыжке(М) и броска двумя руками от головы в прыжке(Д)		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д). Отработка способа действия броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Закрепление умений выполнять передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий игроков 2х2, 3х3, 4х4. Рефлексивная. Анализ техники броска одной рукой от плеча в движении	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок от головы в прыжке	Оценка техники броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д)	РЭШ Урок №29	

43	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Совершенствование передач мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий в игровых заданиях 2х2, 3х3, 4х4. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. Рефлексивная. Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника	Текущий	РЭШ Урок №30	
44	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Совершенствование передач мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий в игровых заданиях 2х2, 3х3, 4х4. Совершенствование навыков учебной игры. Усвоение знаний о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. Рефлексивная. Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника	Текущий	РЭШ Урок №31	
45	Баскетбол Зачет - передачи мяча в движении тройками и с сопротивлением		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация умений выполнять передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Овладение умением выполнять штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х], 3х2. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре;	Уровень владения умением выполнять передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением	РЭШ Урок №32	

46	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением сочетать приемы ведения, передачи, броска. Закрепление умений выполнять штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон» Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ двигательных действий в штрафном броске и взаимодействия игроков при выполнении «заслона» навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ двигательных действий в штрафном броске и взаимодействия игроков при выполнении «заслона»	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять тактические действия в игре, штрафной бросок	Текущий	РЭШ Урок №33	
47	Баскетбол Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация умений выполнять штрафной бросок. Овладение тактическими действиями в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование умений выполнять быстрый прорыв 2х 1, 3х2. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий игроков в нападении и защите	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять штрафной бросок	Оценка техники штрафного броска	РЭШ Урок №34	
48	Баскетбол Зачет- учебная игра		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение тактическими действиями в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование умений выполнять быстрый прорыв 2х<1, 3х2. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий игроков в нападении и защите	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять штрафной бросок	Оценка умения применять технические и тактические действия в игре		
Гимнастика 18 часов, Волейбол 12 часов (III четверть.)								

49	Висы и упоры. Строевые упражнения	5	Изучение нового материала	Учебно-познавательная. Ознакомление с правилами техники безопасности на уроках гимнастики, правилами страховки во время выполнения упражнений. Освоение умений перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Повторение передвижения по команде «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Отработка способа действия подъема переворотом в упор (М) и виса прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники элементов упражнения при выполнении подъема переворотом	Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики; правила страховки и помощи.. Уметь: выполнять строевые команды, подъем переворотом в упор и силой (М) и вис прогнувшись (Д)	Текущий	РЭШ 10кл Урок №28	
50	Висы и упоры. Строевые упражнения		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Совершенствование способа действия подъема в упор махом и силой (М) и виса прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники комбинации упражнений на перекладине	Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию на перекладине с помощью. Знать: значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	Текущий	РЭШ 10кл Урок №29	
51	Висы и упоры. Строевые упражнения		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование способа действия подъема в упор махом и силой (М) и виса прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники комбинации упражнений на перекладине	Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию на перекладине с помощью. Знать: значение гимн. Упр. для развития координационных способностей	Текущий	РЭШ 10кл Урок №30	

52	Висы и упоры. Зачет-подтягивание на перекладине. Строевые упражнения		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Совершенствование способа действия подъема в упор махом и силой (М) и виса прогнувшись (Д). Выявление степени владения умением выполнять подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки. Развитие силовых, координационных способностей. Усвоение знаний об истории античных Олимпийских игр. Рефлексивная. Анализ техники выполнения строевых упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине; работать самостоятельно, по отделениям; оказывать помощь и страховку при выполнении упражнений на перекладине. Знать: историю античных Олимпийских игр	Подтягивание в висе (раз). Ю. «3»- 5 Д «3»- 9 Ю «4»- 8 Д «4»-14 Ю «5»- 10 Д «5»-18	РЭШ 10кл Урок №31	
53	Висы и упоры. Зачет-выполнение комбинации на перекладине.		Учетный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять комбинацию на перекладине. Усвоение знаний об основных правилах проведения соревнований по гимнастике. Рефлексивная. Анализ техники выполнения комбинации на перекладине	Уметь: выполнять комбинацию на перекладине. Знать: основные правила проведения соревнований по гимнастике	Оценка за умение выполнять комбинацию на перекладине	РЭШ 10кл Урок №32	
54	Прикладные упражнения. Опорные прыжки..	5	Изучение нового материала	Учебно-познавательная. Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение способом переноски партнера вдвоем на руках. Овладение навыками ходьбы по гимнастической скамейке с различными заданиями. Овладение способом прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «козла» (Д). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. Усвоение знаний об истории Олимпийских игр современности. Рефлексивная. Выявление затруднения в освоении прыжковых упражнений	Уметь: переносить партнера; выполнять упражнения в равновесии; выполнять опорный прыжок, оказывать помощь и страховку при выполнении опорных прыжков. Знать: прикладное значение гимнастики, прыжков; основы истории современных Олимпийских игр	Текущий	РЭШ 10кл Урок №33	

55	Прикладные упражнения. Опорные прыжки.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение умением передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Освоение умения выполнять комбинацию на рейке гимнастической скамейки. Отработка способа прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «козла» (Д). Совершенствование умений в эстафетах. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Анализ изученных действий.	Уметь: передвигаться с грузом на плечах, выполнять комбинацию в равновесии; выполнять опорный прыжок; выполнять комплекс упражнений со скакалкой	Текущий	РЭШ 10кл Урок №28	
56	Прикладные упражнения. Опорные прыжки.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение умением передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Освоение умения выполнять комбинацию на рейке гимнастической скамейки. Отработка способа прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «козла» (Д). Совершенствование умений в эстафетах. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Анализ изученных действий	Уметь: передвигаться с грузом на плечах, выполнять комбинацию в равновесии; выполнять опорный прыжок; выполнять комплекс упражнений со скакалкой	Текущий	РЭШ 10кл Урок №29	
57	Прикладные упражнения. Опорные прыжки		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение умением выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Выявление степени владения умением выполнять комбинацию в равновесии. Отработка способа прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «козла» (Д). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	Уметь: выполнять упражнения в равновесии; расхождения при встрече; опорный прыжок; комплекс упражнений со скакалкой	Текущий	РЭШ 10кл Урок №30	

58	Прикладные упражнения. Зачет - опорный прыжок		Учетный	Учебно-познавательная. Совершенствование комплекса ОРУ со скакалкой. Определение уровня владения прыжком «согнув ноги» через «козла» (М), прыжком боком через «коня» (Д). Применение на практике эстафет различной направленности. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Контроль техники прыжка	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок; комплекс упражнений со скакалкой	Демонстрация опорного прыжка на оценку	РЭШ 10кл Урок №31	
59	Акробатика. Лазанье по канату	8	Изучение нового материала	Учебно-познавательная. Овладение способом выполнения из упора присев силой стойку на голове и руках (М). Овладение способом выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (Д). Освоение умений в лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении лазанья по канату в два приема, при выполнении акробатических упражнений	<i>Уметь:</i> выполнять разученные элементы акробатики; лазанье по канату; страховку	Текущий	РЭШ 10кл Урок №32	
60	Акробатика. Лазанье по канату		Комплексный	Учебно-познавательная. , Освоение умений в выполнении акробатических элементов. Освоение умений в лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Анализ лазанья	<i>Уметь:</i> выполнять разученные элементы акробатики; выполнять страховку; лазать по канату	Текущий	РЭШ 10кл Урок №33	
61	Акробатика. Лазанье по канату		Комплексный	Учебно-познавательная. , Освоение умений в выполнении акробатических элементов. Освоение умений в лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Анализ лазанья	<i>Уметь:</i> выполнять разученные элементы акробатики; выполнять страховку; лазать по канату	Текущий	РЭШ 10кл Урок №34	

62	Зачет-выполнение акробатических элементов. Лазанье по канату		Комплексный	Учебно-познавательная. Демонстрация способа выполнения из упора присев силой стойку на голове и руках. Демонстрация способа выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (Д). Освоение умений выполнять длинный кувырок с трёх шагов разбега (М). Повторение кувырка назад в полушпагат (Д). Совершенствование умения в лазаньи по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Взаимооценка при выполнении акробатических элементов	Уметь: выполнять разученные элементы акробатики; самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; лазать по канату	Выполнение на оценку акробатических элементов	РЭШ 10кл Урок №35	
63	Акробатика. Лазанье по канату в два приема		Комплексный	Учебно-познавательная. Демонстрация способа выполнения из упора присев силой стойку на голове и руках. Демонстрация способа выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (Д). Освоение умений выполнять длинный кувырок с трёх шагов разбега (М). Повторение кувырка назад в полушпагат (Д). Совершенствование умения в лазаньи по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Взаимооценка при выполнении акробатических элементов	Уметь: выполнять разученные элементы акробатики; самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; лазать по канату	Текущий	РЭШ 10кл Урок №36	
64	Акробатика. Лазанье по канату в два приема		Комплексный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять лазанье по канату в два приема. Овладение умением выполнять акробатическую связку. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Анализ техники лазанья по канату в два приема	Уметь: самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; выполнять элементы акробатической связки и связку в целом	Текущий		
65	Акробатика. Зачет-лазанье по канату в два приема		Комплексный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения в выполнении акробатической связки. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Самооценка и взаимооценка выполнения акробатической связки	Уметь: выполнять элементы акробатической связки и связку в целом	Оценка техники лазанья по канату в два приема		

66	Зачет-выполнение акробатической связи		Комплексный	Учебно-познавательная. Демонстрация умения в выполнении акробатической связи. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Взаимооценка при выполнении акробатической связи	Уметь: выполнять акробатическую связку в целом	Оценка техники выполнения акробатической связи		
67	Волейбол. Приемы и тактика игры	18	Комбинированный	Учебно-познавательная. Повторение правил техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Рефлексивная. Анализ техники передачи мяча у сетки	Уметь: выполнять стойки и передвижения игрока; передачу мяча у сетки и через сетку в прыжке. Знать: правила техники безопасности при занятиях волейболом	Текущий	РЭШ 11кл Урок №1	
68	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Применение на практике комбинаций из разученных перемещений. Совершенствование умения передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Повторение техники нижней прямой подачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Усвоение знаний о правилах игры в волейбол. Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи	Уметь: выполнять стойки и передвижения игрока; передачу у сетки и в прыжке через сетку; прямую нижнюю подачу мяча. Знать: правила игры в волейбол	Текущий	РЭШ 11кл Урок №2	
69	Волейбол. Зачет-техника передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять передачу мяча у сетки. Отработка способа нижней прямой подачи, приема подачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Взаимооценка техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу мяча. Знать: правила игры в волейбол	Оценка техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	РЭШ 11кл Урок №3	

70	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Совершенствование нижней прямой подачи мяча, прием подачи. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники верхней передачи мяча стоя спиной к цели	Уметь: выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели; перемещаться под мяч; принимать мяч с подачи	Текущий	РЭШ 11кл Урок №4	
71	Волейбол Зачет –нижняя прямая подача по зонам		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Демонстрация нижней прямой подачи мяча на оценку. Совершенствование приема подачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нижней прямой подачи мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять передачу, стоя спиной к цели	Нижняя прямая подача по зонам площадки с расстояния 9 м	РЭШ 11кл Урок №5	
72	Волейбол. Зачет- техника приема подачи		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Демонстрация приема подачи на оценку. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Рефлексивная. Анализ техники прямого нападающего удара. Взаимооценка техники приема подачи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять передачу, стоя спиной к цели; перемещаться под мяч	Оценка техники приема подачи	РЭШ 11кл Урок №6	
73	Волейбол Зачет-техника передачи мяча стоя спиной к цели		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Взаимооценка техники прямого нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Оценка техники передачи мяча стоя спиной к цели	РЭШ 11кл Урок №7	

74	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Овладение умением принимать мяч, отраженный от сетки. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; принимать мяч, отраженный от сетки; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Текущий	РЭШ 11кл Урок №8	
75	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Овладение умением принимать мяч, отраженный от сетки. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; принимать мяч, отраженный от сетки; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Текущий	РЭШ 11кл Урок №9	
76	Волейбол. Зачет-техника нападающего удара.		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения принимать мяч, отраженный от сетки. Выявление степени владения умением выполнять нападающий удар. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Взаимоконтроль при выполнении нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выходить под мяч после перемещения; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Оценка техники нападающего удара	РЭШ 11кл Урок №10	
77	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комби- ниро- ванный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения принимать мяч, отраженный от сетки. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Взаимоконтроль при выполнении нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выходить под мяч после перемещения;	Текущий	РЭШ 11кл Урок №11	

78	Волейбол. Зачет-техника владения умением принимать мяч, отраженный от сетки		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением принимать мяч, отраженный от сетки. Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Повторение умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения. Рефлексивная. Взаимоконтроль выполнения умения принимать мяч, отраженный от сетки	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выходить под мяч после перемещения; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения умением принимать мяч, отраженный от сетки	РЭШ 11кл Урок №12	
Волейбол 6 часов, Кроссовая подготовка 6 часов (IVчетверть.)								
79	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Совершенствование умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения. Рефлексивная. Анализ изученных технических действий	Уметь: отбивать мяч кулаком у сетки; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	РЭШ 11кл Урок №14	
80	Волейбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Совершенствование умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения. Рефлексивная. Анализ изученных технических действий	Уметь: отбивать мяч кулаком у сетки; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	РЭШ 11кл Урок №15	
81	Волейбол. Зачет-техника отбивания мяча кулаком у сетки		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Демонстрация умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения. Рефлексивная. Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре	Оценка техники отбивания мяча кулаком у сетки	РЭШ 11кл Урок №16	

82	Волейбол Технические и тактические действия в игре		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие скоростных и координационных способностей. Рефлексивная. Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре	Текущий	РЭШ 11кл Урок №17	
83	Волейбол Технические и тактические действия в игре		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие скоростных и координационных способностей. Рефлексивная. Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре	Текущий	РЭШ ответить на контрольные вопросы	

84	Волейбол Зачет- технические и тактические действия в игре		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие скоростных и координационных способностей. Рефлексивная. Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре	Оценка умения технических и тактических действий в игре волейбол		
85	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 20 мин бега с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: пробегать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий		

86	Кроссовая подготовка Преодоление препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору	Уметь: бежать в равномерном темпе 15 мин(Д), 20 мин.(Ю). Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий	Техника скоростного бега по дистанции. Бег 100 м.	
87	Кроссовая подготовка Преодоление полосы препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору	Уметь: бежать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий	Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции.	
88	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15-20 мин, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска	Уметь: бежать в равномерном темпе 15 мин (Д), 20 мин (М); преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий	Работоспособность человека и её фазовый характер, особенность и суточной и недельной динамики.	
89	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15-20 мин, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска	Уметь: бежать в равномерном темпе 15 мин (Д), 20 мин (М); преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий	Техника равномерного бега и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.	

90	Кроссовая подготовка Зачет- бег 1500 м(д.) и 2000м (м.)		Учетный	Учебно-познавательная. Демонстрировать умения в беге на 1500 м (Д), 2000 м (М) (дифференцированный зачет). Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость	Уметь: пробегать дистанцию 1500 м (Д), 2000 м (М); распределять силы на дистанции	Бег 1500 м (Д). «3» - 8.30 «4» - 8.00 «5» - 7.30 Бег 2000 м (М). «3»-9.30 «4» - 9.00 «5» - 8.50		
91	Спринтерский и эстафетный бег. Зачет-бег 30м Инструктаж по ТБ.	4	Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений Рефлексивная. Анализ техники передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку в 20-метровом коридоре, на скорости	Бег 30 м (с). девочки: 6,2 мальчики: 5,5 девочки: 6,2 мальчики: 5,0 девочки: 5,6 мальчики: 4,7 девочки: 5,2		
92	Спринтерский бег и эстафетный бег		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Развитие скоростных способностей. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	Уметь: передавать технически верно эстафетную палочку в эстафете 4х50 м. Знать: правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Текущий		
93	Спринтерский бег. Зачет-бег 60 м		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 60 м (дифференцированный зачет). Применение на практике специальных беговых упражнений. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	Уметь: пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат;. Знать: правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Бег 60 м (с). Ю «3» - 9,8 Д «3»-:10,2 Ю «4»- 9,6 Д «4»- 10,0 Ю «5»- 9,2 Д «5»- 9,6		
94	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Комбинированный	Учебно-познавательная. Усвоение знаний о различных способах прыжка в высоту с разбега. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Демонстрация прыжка в длину с места на результат (дифференцированный зачет). Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы	Знать: о различных способах прыжка в высоту с разбега («перекидной», «фосбери-флоп»); влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Уметь:	Прыжок в длину с места (Д). «3»- 165 «4» - 185 «5» - 205 Прыжок в длину с места (Ю). «3»- 190		

				организма. Рефлексивная. Анализ прыжка	показать результат в прыжках в длину с места не ниже 2-го уровня;	«4»-210 «5» - 220		
95	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Рефлексивная. Анализ техники поворота при выполнении челночного бега	Уметь: подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в целом; показать результат в челночном беге 3х10 м не ниже 2-го уровня. Знать: правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега	Челночный бег (с) М «3» -8,6 Д «3»- 9,4 М «4»- 8,2 Д.: 8,9-«4» Ю:»5»- 7,9 Д: «5»-8,5		
96	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности - поднимание туловища за 30 с (дифференцированный зачет). Рефлексивная. Анализ техники выполнения упражнений для развития силы	Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня. Знать: технику выполнения упражнений для развития силы	Поднимание туловища за 30 с (раз). Ю «3»-15 Д «3»- 13 Ю «4»-20 Д «4»-: 17 Ю «5»: 25 Д «5»-:20		
97	Зачет-прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Учетный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом	Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом на результат	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание»		
98	Метание малого мяча в цель и на дальность		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов Развитие силовых способностей (дифференцированный зачет). Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой (М) и низкой (Д) перекладине	Подтягивание в висе (раз). Ю. «3»- 5 Д «3»- 9 Ю «4»- 8 Д «4»-14 Ю «5»- 10 Д «5»-18		

99	Метание малого мяча в цель и на дальность		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текущий		
100	Метание малого мяча в цель и на дальность		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текущий		
101-102	Зачет-метание малого мяча в цель и на дальность		Учетный	Учебно-познавательная. Выявить уровень владения умением метать 150-граммовый мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега (дифференцированный зачет). Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания мяча в целом	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	Метание мяча на дальность (м). «3» М-31 «3» Д-25 м «4» М.-37 м «4» Д.- 30 м « 5» М.-:40 м «5» Д.-35м		

Учебно - методический комплект

Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы : 5-9 классы : предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014.,

Литература для учителя:

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. -М. : Советский спорт, 2007.

Кузнецов, В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : метод, пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : ЭНАС-КНИГА, 2003.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 классы : метод, рекомендации : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014.

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 2010.

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2008.

Холодов, Ж. К. Лёгкая атлетика в школе : пособие для учителя / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. -М.: Просвещение, 2010.

Литература для учащихся:

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. -М. : Просвещение, 2014.

Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. - М. : АСТ, 2003.

Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М. : Педагогика

Для обеспечения плодотворного учебного процесса предполагается использование информации и материалов **интернет-ресурсов:**

* *Министерство образования РФ.* - Режим доступа : <http://www.infonnika.ru/>; <http://www.ed.gov.ru/>; <http://www.edu.ru>

* *Педагогическая мастерская, уроки в Интернет и многое другое.* - Режим доступа : <http://:eachер.fio.ra>

- *Новые технологии в образовании.* - Режим доступа : <http://edu.secna.ru/main>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кункурская средняя общеобразовательная школа имени Героя Социалистического Труда Пурбуева
Дашидондок Цыденовича»

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
МБОУ "КСОШ им.
Пурбуева Д.Ц."

Протокол № _____
от «___» _____ 2020 г

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР МБОУ "КСОШ им.
Пурбуева Д.Ц."

_____/Амагаланова Ц.Д./
«___» _____ 2020 г

«Утверждаю»
Директор МБОУ "КСОШ им.
Пурбуева Д.Ц."

_____/Шойдокова Ж.Б./
Приказ № _____
от «___» _____ 2020 г

Шойдокова
Ж.Б.

Подписан: Шойдокова Ж.Б.
DN: CN=Шойдокова Ж.Б., O="МБОУ "КСОШ им. Пурбуева Д.Ц.", OU="",
E=kunkur@list.ru, C=RU
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-03-01 09:47:04
Foxit Reader Версия: 9.7.2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физической культуре
Для учащихся 10-11 класса
село Кункур
населенный пункт

2020-2021 учебный год
сроки реализации

год разработки

Разработала:
Насакдоржиева А.Ц.
учитель высшей категории

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся. 1-11 классы» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011) и ориентирована на использование учебника В. И. Ляха «Физическая культура. 10-11 классы» для общеобразовательных учреждений (М.: Просвещение, 2011 г.)
- Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 №1577
- Образовательной программы МБОУ «Кункурская СОШ им Пурбуева Д.Ц.»

Цель физического воспитания:

- *развитие* физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- *воспитание* бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- *овладение* технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- *освоение* системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- *приобретение* компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями:

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов:

- *Содействие* гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- *Формирование* общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности. *Расширение* двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- *Дальнейшее* развитие кондиционных и координационных способностей.
- *Формирование* знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовки к службе в армии.
- *Закрепление* потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта.
- *Формирование* нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

- *Дальнейшее развитие* психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Освоение компетенций: учебно-познавательный, ценностно-смысловые, коммуникативные, личностного самосовершенствования.

Место в базисном и учебном плане школы

Рабочая программа предусматривает следующий вариант организации процесса обучения: в 10-11 классах уроки физкультуры проводятся совмещено т.к. мало учащихся в классах, (11 класс - 11 учащихся и в 10 классе – 9 учащихся) предполагается обучение в объёме 102 часа в 11 классе и 105 часов в 10 классе, 3 часа в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» авторов В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М: Просвещение, 2011).

Содержание программного материала в планировании состоит из двух основных частей: базовой (87 ч.) и вариативной (18 ч.) Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, и избранного вида спорта «Волейбол», особенностей работы нашей школы.

В связи с учётом материально-технической базы школы и своей специализации, из базовой части часы, выделенные на «Лыжную подготовку» и «Элементы единоборства», заменены на «Кроссовую подготовку» и «Легкую атлетику», часы вариативной части распределены для занятия «Спортивными играми» (волейбол).

Используются современные образовательные технологии:

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

В связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой в стране и в соответствии с приказом комитета образования МР «Агинский район» предусмотрены занятия в дистанционном режиме на платформе ZOOM, занятия проводятся по 30 мин, сохраняя все требования к структуре и содержанию уроков.

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Учащиеся должны уметь:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; 1500 и 2000 метров на результат; в равномерном темпе бегать до 20 мин; совершать прыжок в длину способом «прогнувшись»; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч (150 гр) на дальность; метать гранату на дальность с места, с колена и полного разбега в коридор 10 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять вис углом, опорные прыжки с разбега через гимнастического козла ; выполнять 2 самостоятельно составленные акробатические комбинации из ранее изученных элементов. Составлять и выполнять комплекс индивидуальной аэробики и ритмической гимнастики.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в спортивных играх волейбол, баскетбол, футбол основные технико-тактические действия.

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

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

Способы спортивной деятельности: принимать участие в соревнованиях по волейболу, баскетболу, футболу, легкой атлетике, президентским состязаниям.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Рабочая программа в 10-11 классах включает в себя также дидактико-технологическое оснащение, схемы, таблицы, видеоматериалы, картотеку подвижных игр, мультимедийных методических пособий на сайтах РЭШ и ЮТУБ.

Планируемый результат: успеваемость - 100 %; качество знаний – 90%

Ф о р м а организации: фронтальная, групповая, индивидуальная

Контроль и учёт достижений учащихся ведётся по 5-балльной отметочной системе и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы полной школы. Используемые формы контроля и учёта:

- аттестация по итогам обучения за полугодие;
- аттестация по итогам года;
- аттестация по мониторинговой системе;
- формы учета достижений (урочная деятельность - анализ текущей успеваемости; внеурочная деятельность - участие в олимпиадах, соревнованиях).
- сдача норм ГТО 5 ступени 2 раза в год (в начале учебного года и в конце)

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система и онлайн уроки во время дистанционного обучения.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

Отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы, готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.

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

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к родному и русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения.

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

- гражданственность, гражданская позиция активного гражданина и ответственного члена общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и порядок.

- признание основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы

человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации.

-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни.

- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

-уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов.

-готовность учащихся к трудовой профессиональной деятельности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают в себя освоение учащимися межпредметных понятий и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Раздел 3. Физическое совершенствование

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

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

Распределение учебного материала для 10 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	87
Основы знаний по физической культуре		В процессе уроков
1.1	Легкая атлетика	26
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.3	Спортивные игры (футбол)	12
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	21
1.5	Кроссовая подготовка	16
2.	Вариативная часть	18
2.2	Спортивные игры (волейбол)	18
	итого	105

Распределение учебного материала для 11 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	87
Основы знаний по физической культуре		В процессе уроков
1.1	Легкая атлетика	26
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.3	Спортивные игры (волейбол)	12
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	21
1.5	Кроссовая подготовка	13
2.	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры (волейбол)	18
	итого	102

Уровень физической подготовленности учащихся 10-11 класса

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	17	5,1 и ниже	5,0-4,7	4,3 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
2	Челночный бег 3 по 10 м (с)	17	8,1 и ниже	7,9-7,5	7,2	9,6 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
3	Прыжок в длину с места (см)	17	190 и ниже	205-220	240 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	6-минутный бег (м)	17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
5	Наклон вперед из положения сидя, см	17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество раз	17	5 и ниже	9-10	12 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля		Дистанционное обучение
				Освоение предметных знаний	УУД			
1 четверть Легкая атлетика и Кроссовая подготовка								
1	Легкая атлетика Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.	5	Вводный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личности. Рефлексивная. Сравнение техники низкого и высокого старта	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. Знать и выполнять: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Иметь представление: о физической культуре личности	Текущий	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья. Физическая культура, как сложноорганизованное социальное явление, основные формы организации, их роль и значение в Т/б на уроках.	
2	Спринтерский бег Зачет-бег 30м		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Рефлексивная. Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; передавать эстафетную палочку в медленном беге. Знать: основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений	Бег 30 м (с). «3» - 5,0 «3»- 5,8. «4»-4,7 «4»- 5,0 «5» - 4, 4 «5»- 4,8		Общеспортивная подготовка во время выполнения специальных беговых упражнений.
3	Спринтерский бег Зачет-60м		учетный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и по повороту. Освоение техники финиширования. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Сравнение техники бега.	Уметь: демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробегать челночный бег 3-10 м с максимальной скоростью на результат	Бег 60м «3» - 7,9 «3»-9,2 «4» - 7,6» «4»- 8,6 «5» - 7,3 «5»-8,3		Лёгкая атлетика как вид спорта. Техника низкого старта.
4	Спринтерский бег Зачет-бег 100м		комбинированный	Учебно-познавательная. Диагностирование умений в беге на 100 м. Усвоение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4х50 м. Рефлексивная. Анализ техники спринтерского бега в целом	Уметь: пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; демонстрировать технику передачи эстафетной палочки	Бег 100м (с). Ю. «3» - 16,5 Д. «3»-17,0 Ю«4»- 15,9 Д«4»-16,5 Ю «5» - 15,6 Д«5»-16,0		Техника скоростного бега по дистанции. Бег 100 м.
5	Спринтерский бег Зачет		учетный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и по повороту. Освоение техники	Уметь: демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробегать челночный бег 3-10 м с	Челночный бег 3 x 10 м (с). «3» - 7,9 «3»-9,2		Техника гладкого равномерного бега в условиях

	челночный бег			финиширования. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Сравнение техники бега.	максимальной скоростью на результат	«4» - 7,6» «4»-8,6 «5» - 7,3 «5»-8,3	преодоления соревновательной дистанции.
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Зачет-прыжок с места	4	Вводный	Учебно-познавательная. Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Рефлексивная. Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места	Знать: все фазы прыжка в длину с разбега. Уметь: выполнять и подбирать разбег; выполнять прыжок в длину с места на результат. Иметь понятие о дозировании нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Прыжок в длину с места (см) Ю. «3»- 19 Д. «3»-170 см Ю«4»-215 Д.«4»-190 см Ю«5» - 230 Д«5»-205 см	Работоспособность человека и её фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину. Рефлексивная. Анализ техники отжимания из упора лёжа	Уметь: демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. Знать: правила соревнований по прыжкам в длину	Отжимание (раз). Ю. «3» - 26 Д. «3»-10 р. Ю «4»-34 Д «4»-14 Ю«5» - 38 Д«5»-16	Техника равномерного бега и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Закрепление правил соревнований по прыжкам в длину. Рефлексивная. Анализ техники отжимания из упора лёжа	Уметь: демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. Знать: правила соревнований по прыжкам в длину	Текущий	Общеспортивная подготовка для развития «взрывной силы». Техника прыжка с места
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		учетный	Учебно-познавательная. Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная. Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, способом «прогнувшись»	Прыжок в длину с разбега (см). Ю«3»-350 Д«3»-310 см « 4» - 420 «4»-320 «5» - 450 «5»-345	Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления во время прыжка в длину с разбега.
10	Метание мяча в цель и на	4	Вводный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания мяча в цель и на	Уметь: метать мяч в цель и на дальность с разбега. Знать: правила	Текущий	Общеспортивная подготовка во время

	дальность.			дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча. Рефлексивная. Анализ техники метания меча в цель и на дальность с разбега	соревнований по метанию мяча		метания гранаты 700 гр. (юн.), 500 гр. (дев.) на дальность с разбега.
11	Метание гранаты в цель и на дальность		комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по метанию гранаты. Рефлексивная. Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега	Уметь: метать гранату на дальность с укороченного разбега; выполнять вис на согнутых руках. Знать: правила соревнований по метанию гранаты	Текущий	Сайт РЭШ просмотр видео урока
12	Метание гранаты в цель и на дальность		комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Закрепление правил соревнований по метанию гранаты. Рефлексивная. Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега	Уметь: метать гранату на дальность с укороченного разбега; выполнять вис на согнутых руках. Знать: правила соревнований по метанию гранаты	Текущий	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки.
13	Зачет - метание гранаты на дальность с полного разбега		учетный	Учебно-познавательная. Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по теории метания. Рефлексивная. Анализ техники метания мяча и гранаты в целом	Уметь: метать гранату на дальность с разбега на результат. Знать: правила по метанию гранаты и мяча	Метание гранаты (м). Ю.«3»-25 Д.«3»-18м «4»-29 «4»-20 «5»-33 «5»-23	Сайт РЭШ просмотр видео урока
14	Бег по пересеченной местности (кросс) . Развитие выносливости.	8		Учебно-познавательная. Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Рефлексивная. Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	Уметь: пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности; Знать: правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Текущий	Техника передачи и приёма эстафетной палочки.

15	Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу. Рефлексивная. Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	Уметь: пробегать в равномерном темпе 16 мин кроссовый бег по пересеченной местности; Знать: правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Текущий	Общефизическая подготовка. Развитие координации и скоростных качеств.
16	Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Рефлексивная. Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	Уметь: пробегать в равномерном темпе 16 мин кроссовый бег по пересеченной местности; Знать: правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Текущий	Методы и комплексы упражнений, направленные на регулирование массы тела.
17	Бег по пересеченной местности (кросс). Развитие выносливости.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Опрос по правилам соревнований по бегу. Рефлексивная. Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	Уметь: пробегать в равномерном темпе 17 мин по пересеченной местности; Знать: правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Текущий	Комплекс ГТО, как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.
18	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Ознакомление с правовыми основами физической культуры и спорта. Рефлексивная. Сравнение особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость	Уметь: пробегать в равномерном темпе до 17 мин. По пересеченной местности Знать: правовые основы физической культуры и спорта	Текущий	Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.
19	Бег по пересеченной местности. Зачет- бег		Учетный	Учебная. Овладение навыками бега на 1000м. Опрос по теории л/атлетики. Рефлексивная. Анализ техники легкоатлетических видов	Уметь: пробегать в равномерном темпе 1000м . Знать: теоретический курс по разделу «Легкая атлетика»	Бег 1000 м (с) Упражнение на выносливость- бег 1000м	Спорт в современном мире, его виды и разновидности цели

	1000м			(прыжки, метание, бег) в целом		Ю«3»-4.00 Д«3»-4.10 «4»-3.50 «4»-4.30 «5»- 3.30 «5»-4.50	и задачи развития.
20	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий	Развитие выносливости
21	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий	Сайт РЭШ просмотр видео на тему «техника бега на длинных дистанциях»
22	Правила игры в футбол. Основные приемы игры.	6	вводный	Учебно-познавательная. Овладение техникой штрафного удара. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий при ударе по мячу	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении.	Текущий	Сайт РЭШ просмотр видео на тему «Правила игры в футбол»

23	Передвижения, удары по мячу, учебная игра в футбол		комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного удара. Совершенствование тактических действий в защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий.	Знать: действия игрока в защите. Уметь: выполнять штрафной удар; технические и тактические действия в игре	Текущий	Сайт РЭШ просмотр видео на тему «основные приемы игры в футбол»
24	Остановка мяча, удары по воротам, учебная игра в футбол		учетный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного удара. Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий.	Знать: действия игроков в защите. Уметь: выполнять удар по мячу; технические и тактические действия в Текущий игре	Текущий	Сайт РЭШ просмотр видео на тему «техника и тактика игры в футбол»
25	Удар по воротам, учебная игра в футбол		комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного удара. Совершенствование ударов по воротам в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игрока в защите	Уметь: выполнять удар по мячу в движении с сопротивлением; штрафной удар. Знать и выполнять тактические действия игрока в защите в учебной игре в футбол	Текущий	Сайт РЭШ просмотр видео на тему «история возникновения игры в футбол»
26	Игра в футбол, техника и тактика игры		комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники удара по мячу. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игроков в нападении и защите	Уметь: выполнять штрафные удары по мячу. Знать и уметь применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре в футбол	Текущий	Сайт РЭШ просмотр видео на тему «выдающиеся футболисты мира»
27	Игра в футбол, техника и тактика игры		учетный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники удара по мячу. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игроков в нападении и защите	Уметь: выполнять штрафные удары по мячу. Знать и уметь применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре в футбол	Текущий	Сайт РЭШ просмотр видео на тему «выдающиеся футболисты СССР и России»
2 четверть 21 час Баскетбол							
28	Баскетбол. Приемы игры. Инструктаж по ТБ	21	Комбинированный	Учебно-познавательная. Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением	Знать: правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие. Уметь:	Текущий	РЭШ Урок №17

				ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол. Рефлексивная. Анализ техники передач мяча различными способами в движении	выполнять передачи мяча разными способами в движении; вести мяч с изменением направления и скорости		
29	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии. Рефлексивная. Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении	Уметь: выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия	Текущий	РЭШ Урок №18
30	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии. Рефлексивная. Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении	Уметь: выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия	Текущий	РЭШ Урок №19
31	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Овладение навыками учебной игры. Развитие	Уметь: вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении	Текущий	РЭШ Урок №20

				координационных способностей. Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных умений			
32	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Оработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами в движения в парах, тройках. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных умений	Уметь: выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении	Текущий	РЭШ Урок №21
33	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет - ведение мяча с сопротивлением		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение тактическими действиями в нападении (позиционное со сменой мест). Совершенствование передач в движении. Совершенствование бросков мяча двумя руками от головы. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактики позиционного нападения	Уметь: выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. Знать: правила игры в баскетбол	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	РЭШ Урок №22
34	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактики позиционного нападения	Уметь: выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. Знать: правила игры в баскетбол	Текущий	РЭШ Урок №23
35	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактики позиционного нападения	Уметь: выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. Знать: правила игры в баскетбол	Текущий	РЭШ Урок №24
36	Баскетбол.. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники	Уметь: применять правильные действия в борьбе за мяч. Знать и применять: тактические	Оценка техники бросков мяча после ведения	РЭШ Урок №25

	Зачет- бросок мяча после ведения.			бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники броска мяча после ведения	действия в нападении в учебной игре баскетбол		
37	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов	Уметь: применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы	Текущий	РЭШ Урок №26
38	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом	Уметь: применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы	Текущий	РЭШ Урок №27
39	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий	РЭШ Урок №28
40	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий	РЭШ Урок №29
41	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре баскетбол. Совершенствование ранее изученных	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий	РЭШ Урок №30

				технических и тактических приёмов игры, развитие координации. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении			
42	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет-бросок одной рукой в движении		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол, развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении	<i>Уметь:</i> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре; бросок одной рукой от плеча в движении	Оценка техники броска одной рукой в движении	РЭШ Урок №31
43	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий в штрафном броске	<i>Уметь:</i> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий	РЭШ Урок №32
44	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в защите («зонная защита»). Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в «зонной защите»	<i>Знать:</i> действия игрока в защите. <i>Уметь:</i> выполнять штрафной бросок; технические и тактические действия в игре	Текущий	РЭШ Урок №33
45	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в защите («зонная защита»). Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в «зонной защите»	<i>Знать:</i> действия игрока в защите. <i>Уметь:</i> выполнять штрафной бросок; технические и тактические действия в игре	Текущий	РЭШ Урок №34
46	Баскетбол.		Комбинированный	Учебно-познавательная.	<i>Уметь:</i> выполнять броски одной	Текущий	

	Приемы и тактика игры.		ванный	Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в «зонной защите». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игрока в «зонной защите»	рукой в движении с сопротивлением; штрафной бросок. Знать и выполнять тактические действия игрока в защите в учебной игре баскетбол		
47	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет- штрафной бросок		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игроков в нападении и защите	Уметь: выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками). Знать и уметь применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол	Оценка техники удара по мячу	РЭШ ответить на контрольные вопросы
48	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет- учебная игра		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игроков в нападении и защите	Уметь: выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками). Знать и уметь применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол	Оценка умения применять технику и тактику футбола в учебной игре	РЭШ ответить на контрольные вопросы
3 четверть Волейбол (18ч) Гимнастика (12ч)							
49	Волейбол. Приемы игры Тактика игры Инструкция по ТБ.	18	Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная. Анализ способов перемещения игрока по площадке	Уметь: выполнять стойки и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах; прием мяча снизу двумя руками. Знать: правила техники безопасности при занятиях волейболом	Текущий	РЭШ 11кл Урок №1
50	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из	Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руками; верхнюю передачу в парах	Текущий	РЭШ 11кл Урок №2

				разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи			
51	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи	<i>Уметь:</i> выполнять верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руками	Текущий	РЭШ 11кл Урок №3
52	Волейбол. Приемы игры. Зачет- верхняя передача в парах.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Овладение умением выполнять верхнюю прямую подачу. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Рефлексивная. Взаимоконтроль при выполнении верхней передачи мяча	<i>Уметь:</i> выполнять прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники верхней передачи мяча в парах	РЭШ 11кл Урок №4
53	Волейбол. Приемы игры. Зачет-прием мяча в парах.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять верхнюю передачу в парах через сетку с перемещением. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча	<i>Уметь:</i> выполнять прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу Знать: передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники приема мяча в парах	РЭШ 11кл Урок №5

				двумя руками в тройках со сменой мест. Закрепление умения выполнять верхнюю прямую подачу. Демонстрация приема мяча снизу двумя руками. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением			
54	Волейбол. Приемы игры. Зачет - нижняя прямая подача.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча, верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи мяча	<i>Уметь:</i> выполнять прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	РЭШ 11кл Урок №6
55	Волейбол. Приемы игры. Зачет-передача мяча в тройках со сменой мест.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест	<i>Уметь:</i> выполнять верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест	РЭШ 11кл Урок №7
56	Волейбол. Приемы игры. Зачет-передача в парах через сетку с перемещением.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным	<i>Уметь:</i> сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением	РЭШ 11кл Урок №8

				правил. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах			
57	Волейбол. Приемы игры. Зачет -верхняя прямая подача мяча.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	Уметь: сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники верхней прямой подачи мяча	РЭШ 11кл Урок №9
58	Волейбол. Приемы игры Тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	Уметь: сочетать разбег с движением мяча при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; выполнять технические приемы игры в волейбол	Текущий	РЭШ 11кл Урок №10
59	Волейбол. Приемы игры Тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Взаимоконтроль нападающего удара	Уметь: выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Текущий	РЭШ 11кл Урок №11
60	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники прямого нападающего удара.	Уметь: выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое	Текущий	РЭШ 11кл Урок №12

				Отработка способа индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Взаимоконтроль нападающего удара	блокирование		
61	Волейбол. Приемы игры. Зачет-техника прямого нападающего удара.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении индивидуального и группового блокирования	<i>Уметь:</i> выполнять нападающий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Оценка техники прямого нападающего удара	РЭШ 11кл Урок №13
62	Волейбол. Приемы игры. Зачет-техника индивидуального блокирования		Комбинированный .	Учебно-познавательная. Демонстрация умения индивидуального блокирования. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий	<i>Уметь:</i> выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Оценка техники индивидуального блокирования	РЭШ 11кл Урок №14
63	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий	<i>Уметь:</i> выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол	Текущий	РЭШ 11кл Урок №15
64	Волейбол. Приемы игры. Зачет- учебная игра.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий	<i>Уметь:</i> выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол	Оценить выполнение технико-тактических действий волейбола.	РЭШ 11кл Урок №16

65	Волейбол. Приемы игры. Зачет- учебная игра.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий	Уметь: выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол	Оценить выполнение технико-тактических действий волейбола.	РЭШ 11кл Урок №17
66	Волейбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических и тактических действий	Уметь: выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе	Текущий	РЭШ ответить на контрольные вопросы
67	ОРУ с предметами. Опорные прыжки. Зачет-лазание по канату в два приема.	5	Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Освоение комплекса ОРУ с гантелями. Освоение техники опорного прыжка. Демонстрация умения в лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости и координационных способностей. Рефлексивная. Анализ изученных действий	Уметь: выполнять повороты направо, налево, кругом в движении; выполнять комплекс ОРУ с гантелями; лазать по канату в два приема	Оценка техники лазанья по канату в два приема	РЭШ 10кл Урок №28
68	ОРУ с предметами. Опорные прыжки. Зачет-подтягивание на перекладине		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Диагностирование умений в подтягивании в висе на перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивная. Анализ изученных движений и действий	Уметь: выполнять повороты направо, налево, кругом в движении; комплекс ОРУ с гантелями; опорный прыжок	Подтягивание на перекладине (раз). Ю.3» - 7 Д. «3»-6 р. «4»- 10 «4»-13 «5» - 13 «5»-16	РЭШ 10кл Урок №29
69	ОРУ с предметами. Опорные прыжки Зачет-поднимание туловища.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять строевые упражнения. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивная. Выявление затруднений в освоении силовых упражнений	Уметь: выполнять подъем переворотом, подъем в упор силой, комплекс для развития силы; самостоятельно выполнять строевые упражнения в движении (повороты направо, налево, кругом)	Поднимание туловища за 30 сек. Ю. «3»-22 Д. «3»-18 «4»-25 «4»-22 «5»-28 «5»-25	РЭШ 10кл Урок №30
70	ОРУ с		Комбинированный	Учебно-познавательная. Закрепление	Уметь: проводить самооценку и	Текущий	РЭШ 10кл

	предметами. Опорные прыжки.		ванный	строевых упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивная. Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнения - подъем переворотом	самооценку выполняемых упражнений		Урок №31
71	ОРУ с предметами. Зачет-выполнение опорного прыжка		Комбинированный	Учебно-познавательная. Закрепление строевых упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивна .взаимооценка и самооценка после выполнения опорного прыжка.	<i>Уметь:</i> проводить самооценку и самооценку выполняемых упражнений. <i>Знать:</i> об особенностях проведения занятий с младшими школьниками	Выполнение опорного прыжка на оценку.	РЭШ 10кл Урок №32
72	Акробатические элементы. Развитие физических способностей	7	Комбинированный	Учебно-познавательная. Ознакомление с техникой «сед углом» .Обучение базовым шагам аэробики. Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Закрепление знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов	<i>Уметь: выполнять базовые шаги аэробики и упражнение «сед углом»,</i> выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера. <i>Знать:</i> об особенностях проведения занятий с младшими школьниками	Текущий	РЭШ 10кл Урок №33
73	Акробатические элементы. Развитие физических способностей		Комбинированный	Учебно-познавательная. Обучение составлению комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Совершенствование техники базовых шагов аэробики. Совершенствование техники «сед углом». Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Закрепление знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов	<i>Уметь:</i> выполнять ранее освоенные акробатические элементы; базовые шаги аэробики и упражнения «сед углом». Выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера. <i>Знать:</i> об особенностях проведения занятий с младшими школьниками	Текущий	РЭШ 10кл Урок №34

74	Акробатические элементы. Развитие физических способностей.		Комбинированный	Учебно-познавательная .Совершенствование техники базовых шагов аэробики и «седа углом». Отработка способа действия при выполнении длинного кувырка через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов	Уметь: выполнять ранее освоенные акробатические элементы; базовые шаги аэробики и упражнения «сед углом». Выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера	Текущий	РЭШ 10кл Урок №35
75	Акробатические элементы .Зачет-техника «сед углом» и базовых шагов аэробики.		Комбинированный	Учебно- познавательная .Обучать составлению акробатической комбинации. Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов	Уметь: выполнять акробатическую связку; базовые шаги аэробики выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; Демонстрировать технику «седа углом»; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить страховку при выполнении акробатических элементов	Выполнение техники «седа углом» и базовых шагов аэробики.	РЭШ 10кл Урок №36
76	Акробатические элементы .Зачет- прыжки через скакалку (1 мин.)		Комбинированный	Учебно-познавательная Совершенствование техники акробатической связки.. Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов	Уметь: выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить страховку при выполнении акробатических элементов	Выполнения прыжков через скакалку (1 мин.,раз) Ю«3»-90 Д«3»-110 «4»-110 «4»-120 «5»-120 «5»-145	
77	Зачет - длинный		Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация умения выполнять длинный	Уметь: выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью;	Техника выполнения длинного	РЭШ 10кл Урок №37

	кувырок через препятствие Акробатические элементы.			кувырок через препятствие. Совершенствование умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов	выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; производить страховку при выполнении акробатических элементов	кувырка через препятствие	
78	Зачет-выполнение акробатической комбинации		Контрольный	Учебно-познавательная. Демонстрация умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов	Уметь: производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью	Текущий	РЭШ 10кл Урок №38-48
4 четверть Легкая атлетика и Кроссовая подготовка							
79	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). Рефлексивная. Анализ техники передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку	Текущий	РЭШ 10кл Урок №1
80	Спринтерский бег, эстафетный бег Зачет- бег 30м		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). Рефлексивная. Анализ техники передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку	Бег 30 м (с). Ю.«3» - 5,0 Д. «3»-6,0 «4»- 4,7 «4»-5,6 «5» - 4,4 «5»-5,2	РЭШ 10кл Урок №2
81	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	Уметь: бегать с максимальной скоростью; передавать технически верно эстафетную палочку. Знать: правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Текущий	РЭШ 10кл Урок №3

82	Спринтерский бег. Зачет-бег 100м		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 100 м. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	Уметь: пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; на результат; передавать технически верно эстафетную палочку. Знать: правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Бег 100 м (с). Ю.«3»-16,0 Д.«3»-17,0 «4» -15,5 «4»-16,5 «5» - 15,0 «5»-16,0	РЭШ 10кл Урок №4
83	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Зачет-прыжок с места.	5	Комбинированный	Учебно-познавательная. Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Рефлексивная. Анализ техники прыжка по фазам	Уметь: показать результат в прыжках в длину с места; Знать: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Прыжок с места (см). Ю.«3»- 190 Д. «3»-175 «4»- 215 «4»-190 «5» - 230 «5»-210	РЭШ 10кл Урок №5
84	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Зачет-подтягивание в висе.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Рефлексивная. Анализ техники прыжка по фазам	Уметь: сохранять скорость при отталкивании в прыжке в высоту с разбега. Знать: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Подтягивание в висе (р) Ю.»3»-7 Д. «3»-8 «4»-10 «4»-13 «5»-13 «5»-16	РЭШ 10кл Урок №6
85	Прыжок в высоту с разбега. Зачет-челночный бег 3X10м		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способностей. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Рефлексивная. Анализ техники поворота при выполнении челночного бега	Уметь: подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в целом; показать результат в челночном беге 3х 10 м не ниже 2-го уровня. Знать: правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега	Челночный бег (с). Ю.«3»-7,9 Д. «3»-9,2 «4» - 7,6 «4»-8,6 «5» - 7,3 «5»-8,3	РЭШ 10кл Урок №7
86	Прыжок в высоту с		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники прыжка в высоту	Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с	Поднимание туловища за 30 с	РЭШ 10кл Урок №8

	разбега. Зачет-поднимание туловища за 30 сек.			с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности -поднимание туловища за 30 с. Рефлексивная. Анализ техники выполнения упражнений для развития силы	9-11 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня. Знать: технику выполнения упражнений для развития силы	(раз). «3» - 20 Д. «3»-18 «4» - 23 «4»-22 «5» - 28 «5»-25	
87	Прыжок в высоту. Зачет-прыжок в высоту способом «перешагивание».		Учетный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом	Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом на результат	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	РЭШ 10кл Урок №9
88	Метание гранаты на дальность	6	Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты на дальность	Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой перекладине	Текущий	РЭШ 10кл Урок №10
89	Метание гранаты на дальность		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие силовых способностей. . Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты на дальность	Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текущий	РЭШ 10кл Урок №11
90	Метание гранаты на дальность		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты на дальность	Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текущий	РЭШ 10кл Урок №13
91	Метание гранаты на дальность		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Демонстрация умения в подтягивании на	Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текущий	РЭШ 10кл Урок №14

				высокой перекладине. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты на дальность			
92	Метание гранаты на дальность.			Учебно-познавательная. Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты в целом	Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	Текущий	РЭШ ответить на контрольные вопросы
93	Зачет-метание гранаты на дальность.		Учетный	Учебно-познавательная. Выявление уровня владения умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты в целом	Уметь: метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	Метание гранаты на дальность (м). Ю. «3» - 20,Д. «3»-18 «4» - 23 «4»-20 «5» - 28 «5»-23	РЭШ ответить на контрольные вопросы
94	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости	6	Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. . Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий	РЭШ 10кл Урок №15
95	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Умение пробегать 1000м на результат Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору	Уметь: бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать препятствия. Знать о правилах доврачебной помощи и уметь ее оказывать	Текущий	РЭШ 10кл Урок №16
96	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 20 мин. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах.	Уметь: бежать до 20 м. в равномерном темпе Знать о правилах доврачебной помощи и уметь ее оказывать	Текущий	РЭШ 10кл Урок №17

				Рефлексивная. Анализ техники бега в гору			
97	Кроссовая подготовка. Развитие физических способностей		Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега на до 20 мин. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору	Уметь: бежать до 20 м в равномерном темпе. Знать о правилах доврачебной помощи и уметь ее оказывать	Текущий	РЭШ 10кл Урок №18
98	Кроссовая подготовка. Развитие физических способностей.		Совершенствования	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска	Уметь: бежать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий	РЭШ 10кл Урок №19
99	Кроссовая подготовка. Зачет-бег 2000 и 3000м		Учетный	Учебно-познавательная. Демонстрация умения в беге на 3000 м. Спортивные игры и эстафеты Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость	Уметь: пробегать дистанцию 3000 м; распределять силы на дистанции	Бег 3 км (мин), 2 км(мин.) Ю. «3»-14.30 Д. «3»-11.30 «4»-13.30 «4»-11.00 «5» - 12.30 «5»- 10.00	РЭШ 10кл Урок №20
100	Правила игры в футбол. Основные приемы игры.	6	вводный	Учебно-познавательная. Овладение техникой штрафного удара. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий при ударе по мячу	Уметь: применять лучший вариант тактического действия в нападении.	текущий	РЭШ 11кл Урок №35-40
101	Передвижения, удары по мячу, учебная игра в футбол		комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного удара. Совершенствование тактических действий в защите. Развитие координации	Знать: действия игрока в защите. Уметь: выполнять штрафной удар; технические и тактические действия в игре	текущий	РЭШ 11кл Урок №41-45

				онных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий.			
102	Остановка мяча, удары по воротам, учебная игра в футбол		учетный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного удара. Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий.	Знать: действия игроков в защите. Уметь: выполнять удар по мячу; технические и тактические действия в Текущий игре	текущий	РЭШ 11кл Урок №46-50
103	Удар по воротам, учебная игра в футбол		комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного удара. Совершенствование ударов по воротам в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игрока в защите	Уметь: выполнять удар по мячу в движении с сопротивлением; штрафной удар. Знать и выполнять тактические действия игрока в защите в учебной игре в футбол	текущий	РЭШ 11кл Урок №51
104	Игра в футбол, техника и тактика игры		комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники удара по мячу. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игроков в нападении и защите	Уметь: выполнять штрафные удары по мячу. Знать и уметь применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре в футбол	текущий	РЭШ 11кл Урок №52
105	Игра в футбол, техника и тактика игры		учетный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники удара по мячу. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игроков в нападении и защите	Уметь: выполнять штрафные удары по мячу. Знать и уметь применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре в футбол	текущий	РЭШ 11кл Урок №53

Учебно-методический комплект

Литература для учителя:

Кузнецов, В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : метод пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : ЭНАС-КНИГА, 2003г.

Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2003г.

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 2010г.

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2008.

Холодов, Ж. К. Лёгкая атлетика в школе : пособие для учителя / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. -М. : Просвещение, 2010.

Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. - М. : АСТ, 2003.

Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М. : Педагогика, 1980..

Интернет- ресурсы

Министерство образования РФ. - Режим доступа : <http://www.informika.ru/> ; <http://www.ed.gov.ru/>; <http://www.edu.ru>

Педагогическая мастерская, уроки в Интернет и многое другое. - Режим доступа : <http://teacher.fio.ru>

Новые технологии в образовании. - Режим доступа : <http://edu.secna.ru/main>

Литература для учащихся :

Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2011г