****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативно-правовая база.**

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
* Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее – ФГОС среднего общего образования);
* Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 № 1312;
* Приказ МО РФ «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30.08.2013 № 1015;
* Приказ Министерства просвещения России № 345 от 28 декабря 2018 г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 № 699 «О перечне организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
* Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения   
  в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
* Распоряжение Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год»;
* Инструктивно-методическим Письмом Комитета по образованию от 23.04.2020 № 03-28-3775/20-0-0 письма «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год»;
* Устав ГБОУ школы № 100 Калининского района Санкт-Петербурга.
* Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ школы № 100
* Положение о рабочей программе ГБОУ школы № 100.
* Программа основного общего образования по предмету «Физическая культура» 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича – 3-е издание. Испр. – Волгоград: Учитель, 2014.

**Рабочая программа ориентирована на использование** примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014). В конце данной программы, добавлен итоговый материал - учебные нормативы, для самопроверки уровня достижений у учащихся.

**Целью изучения** 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.

**Задачи** урока физическая культура в 10 классе направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреп­лению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям лю­бимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Общая характеристика учебного предмета**.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на 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;
* на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**. Программа рассчитана на 102 учебных часа, 3 часа в неделю.

**Технологии обучения и формы урока.**

Программа направлена на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов, реализацию системно - деятельностного подхода в организации образовательного процесса как отражение требований ФГОС. Предпочтительными формами организации учебного процесса являются: практические работы, демонстрации, зачеты. На уроках используются технологии обучения, направленные на развитие универсальных учебных действий: технология развивающего обучения, здоровье-сберегающие технологии, игровые технологии, педагогика сотрудничества, групповые технологии.

Преобладающими формами текущего контроля знаний, умений, навыков, учащихся являются: самостоятельная работа, выполнение групповых заданий, зачет, сдача учебных нормативов.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностныерезультатыотражаются 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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потреб­ностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* 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;
* 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 с одноклассниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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 по­  
  ведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметныерезультатыхарактеризуются объединением универсальных компетенций, проявляющихся в применении накоп­ленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного матери­ала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учить­ся), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* 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;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия реше­ний и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и одноклассниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях "Обязательного минимума содержания образования по физической культуре" и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Особенностями программы образовательной области "Физическая культура" в основной школе являются:

* определяющим образовательную область "Физическая культура" обязательной составляющей основного образования;
* направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, лыжная база) типом учебного учреждения (городское) и региональными климатическими условиями;
* в зависимости от наших климатических условий, материально - технической оснащенности лицея его устоявшихся национальных и спортивных традиций, профессионально – специализированной подготовленности педагогических кадров в учебный план включены легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, гимнастика.

Учащиеся, оканчивающие не полную среднюю школу должны знать и понимать:

* Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* Способы закаливания организма и основные приемы само - массажа;
* Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
* Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
* Требования безопасности на занятиях физической культурой;
* Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

* Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
* Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
* Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
* Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
* Выполнять комплексы упражнений 2-й общей и специальной физической подготовки;
* Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
* Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
* Выполнять простейшие приемы самомассажа;
* Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности
* Повышение работа способности, сохранение и укрепление здоровья;
* Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
* Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Формирование универсальных учебных действий:

Коммуникативные УУД:

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД:

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные УУД:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

Предметные результатыхарактеризуют 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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формиро­вании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, вклю­чать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития  и  физической  подготовленности;  формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Особенности класса.**

10 «А» класс характеризуется хорошей работоспособностью и физической подготовленностью, отличаются добросовестным отношением к выполнению физических упражнений. Но обучающиеся испытывают проблемы с недостаточной сформированной мыслительной функцией. Необходимо больше времени уделять индивидуальному подходу и увеличить контроль за выполнением физических упражнений.

10 «Б» класс характеризуется хорошей работоспособностью и физической подготовленностью, отличаются добросовестным отношением к выполнению физических упражнений. Но обучающиеся испытывают проблемы с недостаточной сформированной мыслительной функцией. Необходимо больше времени уделять индивидуальному подходу и увеличить контроль за выполнением физических упражнений.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 10 КЛАССА**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География»,

«Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение

занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны:

знать и иметь представление:

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

уметь:

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;−
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* демонстрировать уровень физической подготовленности.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе по полугодиям.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного**  **материала** | **Количество часов**  **(уроков)** | **Полугодие** | | |
| **1** | **2** | |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** | **В процессе урока** | | | |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **9** | **9** | |  |
| **3** | **Легкая атлетика** | **30** | **15** | | **15** |
| **4** | **Баскетбол** | **27** | **18** | | **9** |
| **5** | **Волейбол** | **24** |  | | **24** |
| **6** | **Общая физическая подготовка** | **12** | **6** | | **6** |
| **7** | **Итого** | **102** | **48** | | **54** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10 КЛАССА**

**(102 ЧАСА– ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Виды деятельности учащихся** | **Формы контроля** | **Планируемые результаты** | | |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| **I Полугодие. Легкая атлетика (15 часов)** | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж техники безопасности. Развитие быстроты. | Инструктаж ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 40 – 60 метров. Обучение технике низкого старта. Подвижные игры. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником | Изучают историю легкой атлетики. | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* демонстрируют технику беговых упражнений | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности. |
| 2 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета, финальное усилие. Бег без учета времени 10 мин. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником | СБУ. Финальное усилие. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирование бега на 100 м с высокого старта | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 3 | Обучение технике метания малого мяча. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 40 – 60 метров. Обучение технике метания учебной гранаты с 3,5,7 шагов. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником | Знать правила проведения тестирования бега на 100 м с высокого старта. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирование бега на 100 м с высокого старта | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 4 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Индивидуальный подбор разбега. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником | Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  *Познавательные:*  выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 5 | Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 1 – 2 серии по 60 – 100 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Финальное усилие. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирование бега на 100 м с высокого старта | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 6 | Развитие скоростной выносливости. Метание. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей - до 2 кг. Метание на заданное расстояние. Подвижные игры. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником | Знать, как выполнять метание учебной гранаты. | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  *Познавательные:*  выполнять метание учебной гранаты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 7 | Бег 100м на результат. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 100 метров – на результат. Разучивание техники метания малого мяча. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником.3.Практика:выполнение учебного норматива. | Знать правила проведения тестирования бега на 100 м с высокого старта | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирование бега на 100 м с низкого старта | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 8 | Развитие выносливости. Метание. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Специальные беговые упражнения. Бег 15 мин в среднем темпе. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Подвижные игры. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником | Знать, как выполнять метание учебной гранаты. | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  *Познавательные:*  выполнять метание учебной гранаты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 9 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником | Знать правила проведения прыжка в длину с разбега. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности |
| 10 | Метание учебной гранаты на результат. | ОРУ для рук и плечевого пояса. Метание учебной гранаты на результат. Бег без учета времени 12 мин. | Выполнение учебного норматива. | Знать правила проведения прыжка в длину с разбега. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности |
| 11 | Развитие выносливости | Смешанное передвижение (Бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров. Подвижные игры. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником | Знать, как правильно выполнять бег на длинную дистанцию. | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. *Познавательные:* прыгать в длину с разбега. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. |
| 12 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20 – 30 сек. Разнообразные прыжки и многоскоки. Подвижная игра «Захват знамени». | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником | Знать правила игры. | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. *Познавательные:* прыгать в длину с разбега. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. |
| 13 | Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Передача эстафетной палочки. Бег по виражу. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 15 мин. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 14 | Прыжок в длину с разбега - учёт. | Специально-подготовительные упражнения. Прыжок в длину с разбега на результат. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником.3.Практика:выполнение учебного норматива. | Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. |  |
| 15 | Бег 3000м – учет. | Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м на результат. Подвижные игры. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником.3.Практика:выполнение учебного норматива. | Знать технику бега на длинные дистанции. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* применять дыхательные упражнения для развития физических способностей. | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций. |
| **Общая физическая подготовка (3 часа)** | | | | | | |
| 16 | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Обучение технике прыжка через скакалку. | Развитие быстроты в беге с изменением направления движения 4х12м. Обучение технике прыжков через скакалку. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником | Знать правильную постановку стопы во время бега. Уметь правильно выполнять прыжки и подбирать скакалку по длине. | *Коммуникативные*: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные*: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтролю. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности. |
| 17 | Силовая подготовка. | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником | Знать правильную последовательность выполнения упражнения. | *Коммуникативные*: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные*: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтролю. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности. |
| 18 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. | Бег 4х12 м. Прыжки через скакалку. Бег 12мин без учета времени. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником  3.Практика:выполнение учебного норматива. | Знать отличие постановки стопы во время бега на короткие и длинные дистанции. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| **Баскетбол (18 часов)** | | | | | | |
| 19 | Баскетбол. Инструктаж техники безопасности. Стойки и передвижения | Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником | Знать, какие варианты баскетбольных упражнений существуют, правила спортивной игры баскетбол. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения.  *Познавательные;* выполнять баскетбол упражнения, играть в спор­тивную игру баскетбол | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 20 | Ловля и передача мяча. Бросок мяча от плеча одной рукой. | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 15 раз. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила по­движной игры «Защита стойки» | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |
| 21 | Ведение мяча. Силовая подготовка. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Учебная игра. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником. | Знать, какие ва­рианты бросков су­ществуют, | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные:* выполнять передачи мяча одной рукой от плеча | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 22 | Бросок мяча от плеча с места и в движении. Силовая подготовка. | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Учебная игра. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником  3.Практика:выполнение учебного норматива. | Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками. | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные:* бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 23 | Ловля мяча в парах. Силовая тренировка. | ОРУ с мячом. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок с места. Тактика свободного нападения. Учебная игра. Подтягивание на высокой перекладине. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником | Знать, какие варианты ведения существуют | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные* выполнять ведение мяча в различных стойках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 24 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Выпрыгивание. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра. | 1.Теоретическое изучение темы.  2.Работа с учебником  3.Практика:выполнение учебного норматива. | Знать, какие варианты ведения существуют | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные* выполнять ведение мяча в различных стойках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 25 | Баскетбол. Инструктаж техники безопасности Ведение мяча. Силовая подготовка. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника. Учебная игра. |  | Знать, какие ва­рианты бросков су­ществуют, | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные:* выполнять передачи мяча одной рукой от плеча | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 26 | Бросок мяча. Прыжковые упражнения. Ведение мяча с сопротивлением. | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Учебная игра. |  | Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками. | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные:* бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 27 | Бросок мяча двумя. | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов ловли и передачи мяча. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Тактика свободного нападения. Учебная игра. |  | Знать, какие варианты ведения мяча существуют. | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные* выполнять ведение мяча в различных стойках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 28 | Ведение мяча. Позиционное нападение 3х2. | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Выпрыгивание. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра. |  | Знать, какие варианты ведения существуют | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные* выполнять ведение мяча в различных стойках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 29 | Закрепление техники ведения мяча. | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра. |  | Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол, как подводить итоги четверти | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.  *Познавательные:* применять умения и знания из области баскетбола на практике | Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 30 | Штрафной бросок. Позиционное нападение 3х2. | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра |  | Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол, как подводить итоги четверти | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.  *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:* уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 31 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 3х2. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 20 раз. |  | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила по­движной игры «Защита стойки» | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |
| 32 | Тактика свободного нападения. | ОРУ с мячом. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра. |  | Знать, какие варианты ведения существуют | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные* выполнять ведение мяча в различных стойках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 33 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 4х3. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Учебная игра. |  | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила по­движной игры «Защита стойки» | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |
| 34 | Штрафной бросок. | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Одной рукой от плеча в движении. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. |  | Знать, какие варианты броска существуют. | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные:* выполнять ведение мяча в различных стойках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 35 | Штрафной бросок – учёт. Учебная игра. | Приём учебного норматива – штрафной бросок. Учебная игра. | Выполнение учебного норматива. | Знать правила игры. | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные:* выполнять ведение мяча в различных стойках |  |
| 36 | Оценка технико-тактических действий в игре. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. |  | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила упрощенной игры. | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные:* выполнять ведение мяча в различных стойках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| **Общая физическая подготовка (3 часа)** | | | | | | |
| **37** | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Закрепление техники прыжка через скакалку. Силовая подготовка. | Развитие быстроты в беге с изменением направления движения 4х12м. Закрепление техники прыжков через скакалку. Подтягивание на высокой перекладине. Лазание по канату. |  | Знать правильную постановку стопы во время бега. Уметь правильно выполнять прыжки и подбирать скакалку по длине. | *Коммуникативные*: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные*: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтролю.  *Познавательные:* применять правильную технику выполнения упражнения для развития физических способностей. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности. |
| 38 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. | Бег 4х12 м. Прыжки через скакалку. Бег 10мин без учета времени. |  | Знать отличие постановки стопы во время бега на короткие и длинные дистанции. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель  *Познавательные:* применять правильную технику выполнения упражнения для развития физических способностей. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 39 | Силовая подготовка. | Лазание по канату в два приёма. Прыжки через скакалку. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. | Выполнение учебного норматива. | Знать технику выполнения лазания по канату. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* применять правильную технику выполнения упражнения для развития физических способностей. |  |
| **Гимнастика (9 часов)** | | | | | | |
| 40 | Гимнастика Инструктаж техники. Акробатические упражнения. | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения.  Обучение технике кувырка вперед и назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. |  | Знать технику выполнения кувырка вперед и кувырка назад. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:* выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 41 | Стойка на голове. Круговая тренировка. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание на высокой перекладине. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. |  | Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  *Познавательные:* уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое уп­ражнение на внимание | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях |
| 42 | Развитие силовых способностей. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | ОРУ на осанку. Акробатическая комбинация. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке 10-15 раз. |  | Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные:* выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 43 | Закрепление техники выполнения акробатической комбинации. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Оценка техники выполнения акробатической комбинации с помощью партнера. | Знать, как проводится зарядка, техника выполнения упражнений для мышц брюшного пресса. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные:* выполнять зарядку, подтягивание. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 44 | Учет техники выполнения акробатической комбинации. Силовая подготовка. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. ОРУ на осанку. Подтягивание. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Оценка техники выполнения акробатической комбинации. | Знать, как проводится зарядка, технику выполнения упражнений для мышц брюшного пресса. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные:* выполнять зарядку, подтягивание. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 45 | Обучение технике опорного прыжка через «коня». | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Обучение технике опорного прыжка (фаза разбега, напрыгивания, отталкивания, и приземления). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и гимнастической стенке. |  | Знать, как проводится зарядка, технику выполнения подъема туловища из положения лежа на спине. Подтягивание. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные:* выполнять подъем туловища за 30 сек. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 46 | Разучивание техники опорного прыжка через «коня». | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Разучивание техники опорного прыжка (фаза разбега, напрыгивания, отталкивания, и приземления). Взаимодействие рук и ног. |  | Знать, как проводится зарядка, техника выполнения опорного прыжка. Подтягивание. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 47 | Закрепление техники выполнения опорного прыжка. Учет силовой подготовки – подтягивание. | Подводящие прыжковые упражнения. Учет силовой подготовки. Подтягивание. | Выполнение учебного норматива. | Правильно выполнять технику опорного прыжка. | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  *Познавательные:* выполнять подтягивание на результат. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 48 | Учет техники выполнения опорного прыжка. | Подводящие прыжковые упражнения. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей. | Оценка техники выполнения опорного прыжка. | Правильно выполнять технику опорного прыжка. | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| **II Полугодие. Общая физическая подготовка (6 часов)** | | | | | | |
| 49 | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Закрепление техники прыжка через скакалку. | Развитие быстроты в беге с изменением направления движения 4х12м. Закрепление техники прыжков через скакалку. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. |  | Знать правильную постановку стопы во время бега. Уметь правильно выполнять прыжки и подбирать скакалку по длине. | *Коммуникативные*: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные*: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтролю.  *Познавательные:* применять правильную технику выполнения упражнения для развития физических способностей. | Инструктаж по ТБ на занятиях ОФП. Закрепление техники прыжка через скакалку. Силовая подготовка. |
| 50 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. | Бег 4х12 м. Прыжки через скакалку. Бег 12мин без учета времени. |  | Знать отличие постановки стопы во время бега на короткие и длинные дистанции. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель  *Познавательные:* применять правильную технику выполнения упражнения для развития физических способностей. | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. |
| 51 | Силовая подготовка. | Лазание по канату в два приёма. Прыжки через скакалку. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. |  | Знать технику выполнения лазания по канату. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* применять правильную технику выполнения упражнения для развития физических способностей. | Силовая подготовка. |
| 52 | Челночный бег 4х12м – учёт. | СБУ. Челночный бег 4х12м. Бег 2000м без учета времени. | Выполнение учебного норматива. |  |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| 53 | Прыжки через скакалку – учёт. | ОРУ. СБУ. Развитие скоростной выносливости. | Выполнение учебного норматива. | Правильно выполнять прыжки через скакалку. |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои . |
| 54 | Бег 2500м без учета времени. | ОРУ. Упражнения на дыхание. Бег 2500м. | Выполнение учебного норматива. | Уметь правильно рассчитать силы на преодоление всей дистанции. |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| **Волейбол (24 часа)** | | | | | | |
| 55 | Волейбол. Инструктаж техники безопасности.  Разучивание техники приёма мяча сверху. | Знать правила поведения во время занятий спортивными играми. Терминологию избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. |  | Знать правила поведения во время занятий спортивными играми. Знать технику обращения с волейбольным мячом | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* применять игровую подготовку для развития физических способностей. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности |
| 56 | Разучивание техники приёма мяча снизу двумя руками. | Освоить техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите. |  | Знать технику обращения с волейбольным мячом | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 57 | Передача мяча в парах, тройках. | Проведение комплекса ОРУ волейболиста. |  | Знать технику Нижняя и верхняя передачи. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* знать стойку игрока | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 58 | Разучивание – верхней прямой подачи мяча. | Уметь играть по упрощенным правилам игры; |  | Знать комплекс ОРУ волейболиста | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель  *Познавательные:* знать правила игры в волейбол | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 59 | Закрепление техники приема мяча сверху и снизу. | Освоить техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите.  Запомнить технику приёма и технику передач мяча. |  | Знать комплекс ОРУ. Знать нижнюю подачу мяча. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель  *Познавательные:* знать правила игры в волейбол. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 60 | Верхняя прямая подача мяча. | Запомнить правильную последовательность действий игрока при выполнении верхней прямой подачи мяча. |  | Знать комплекс ОРУ волейболиста. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель  *Познавательные:* знать правила игры. Знать технику нижней и верхней подачи мяча. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 61 | Верхняя прямая подача мяча. | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические  действия |  | Знать технику передач. | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* Знать правила волейбола и тактико-технические действия. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 62 | Нападающий удар – разучивание. | Проведение комплекса ОРУ и специальных упражнений при выполнении подачи мяча. |  | Знать тактику игры в нападении. | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 63 | Верхняя прямая подача. Введение в начальные игровые ситуации. | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические  действия |  | Знать виды передач мяча. | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* Знать правила волейбола и тактико-технические действия. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 64 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | Проведение комплекса ОРУ, проведение игры. |  | Знать правила проведения тестирования | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирования волейболиста. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 65 | Передачи в тройках в движении, в четверках. | Передачи в тройках в движении, в четверках. Проведение комплекса ОРУ, проведение игры. |  | Знать упрощенные правила игры. Терминологию игры. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирования волейболиста. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 66 | Нападающий удар - закрепление. | Проведение комплекса ОРУ, проведение учебной игры. |  | Знать правила проведения тестирования | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирования волейболиста. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 67 | Передачи в тройках в движении, в четверках. | Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Проведение комплекса ОРУ. |  | Знать упрощенные правила игры. Терминологию игры. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. | Знать упрощенные правила игры. Терминологию игры. |
| 68 | Совершенствование техники приёма мяча снизу. | Освоить техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите. |  | Знать технику обращения с волейбольным мячом | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 69 | Совершенствование техники приёма мяча снизу. | Освоить техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите. |  | Знать технику обращения с волейбольным мячом | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 70 | Нападающий удар - совершенствование. Учебно-тренировочная игра. | Проведение комплекса ОРУ, проведение игры. |  | Знать правила проведения тестирования | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирования волейболиста. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 71 | Верхняя прямая подача. | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические  действия. |  | Знать виды передач мяча. | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* Знать правила волейбола и тактико-технические действия. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 72 | Передачи в тройках в движении, в четверках. | Передачи в тройках в движении, в четверках. Проведение комплекса ОРУ, проведение игры. |  | Знать упрощенные правила игры. Терминологию игры. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирования волейболиста. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 73 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | Проведение комплекса ОРУ, проведение игры. |  | Знать правила проведения тестирования | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирования волейболиста. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 74 | Передачи в тройках в движении, в четверках. | Передачи в тройках в движении, в четверках. Проведение комплекса ОРУ, проведение игры. |  | Знать упрощенные правила игры. Терминологию игры. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирования волейболиста. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 75 | Верхняя прямая подача. | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические  действия. |  | Знать виды передач мяча. | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  знать правила волейбола и тактико-технические действия. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 76 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | Проведение комплекса ОРУ, проведение игры. |  | Знать правила проведения тестирования | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| 77 | Тактические действия во время игры. | Проведение комплекса ОРУ, Игра. |  | Знать упрощенные правила игры. Терминологию игры. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах. |
| 78 | Оценка технико-тактических действий во время игры. | Проведение комплекса ОРУ, Игра. |  | Знать упрощенные правила игры. Терминологию игры. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах. |
| 79 | Инструктаж Т.Б. Баскетбол. Стойки и передвижения. Силовая подготовка. | Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  | Знать, какие варианты баскетбольных упражнений существуют, правила спортивной игры баскетбол. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения.  *Познавательные;* выполнять баскетбол упражнения, играть в спор­тивную игру баскетбол | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 80 | Ловля и передача мяча. Бросок мяча от плеча одной рукой. | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 15 раз – мальчики, 10 раз – девочки. |  | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила по­движной игры «Защита стойки» | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |
| 81 | Ведение мяча. Силовая подготовка. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Учебная игра. |  | Знать, какие ва­рианты бросков су­ществуют, | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные:* выполнять передачи мяча одной рукой от плеча | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 82 | Бросок мяча от плеча с места и в движении. Силовая подготовка. | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  | Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками. | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные:* бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 83 | Ловля мяча в парах. Силовая тренировка. | ОРУ с мячом. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра. |  | Знать, какие варианты ведения существуют | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные* выполнять ведение мяча в различных стойках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 84 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Выпрыгивание. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  | Знать, какие варианты ведения существуют | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные* выполнять ведение мяча в различных стойках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 85 | Тактика свободного нападения. | ОРУ с мячом. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра. |  | Знать, какие варианты ведения существуют | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные* выполнять ведение мяча в различных стойках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 86 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 4х3. | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Учебная игра. |  | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила по­движной игры «Защита стойки» | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |
| 87 | Штрафной бросок. | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Одной рукой от плеча в движении. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. |  | Знать, какие варианты броска существуют. | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные:* выполнять ведение мяча в различных стойках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| **Легкая атлетика (15 часов)** | | | | | | |
| 88 | Инструктаж ТБ. Легкая атлетика. Развитие быстроты. | Инструктаж ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 40 – 60 метров. Обучение технике низкого старта. Подвижные игры. |  | Изучают историю легкой атлетики. | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* демонстрируют технику беговых упражнений | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности. |
| 89 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета, финальное усилие. Бег без учета времени 10 мин. |  | СБУ. Финальное усилие. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирование бега на 100 м с низкого старта | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 90 | Обучение технике метания малого мяча. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 40 – 60 метров. Обучение технике метания учебной гранаты с 3,5,7 шагов. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. |  | Знать правила проведения тестирования бега на 100 м с высокого старта. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирование бега на 100 м с высокого старта | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 91 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Индивидуальный подбор разбега. |  | Знать, как выполнять метание учебной гранаты. | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  *Познавательные:*  выполнять метание учебной гранаты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 92 | Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 60 – 70 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Финальное усилие. |  | Знать правила проведения тестирования бега на 100 м с высокого старта | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирование бега на 100 м с высокого старта | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 93 | Развитие скоростной выносливости. Метание. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20 – 30 сек. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание на заданное расстояние. Подвижные игры. |  | Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  *Познавательные:*  выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 94 | Бег 100м на результат. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 100 метров – на результат. Разучивание техники метания учебной гранаты. | Выполнение учебного норматива. | Знать правила проведения тестирования бега на 100 м с высокого старта | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирование бега на 100 м с высокого старта | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 95 | Развитие выносливости. Метание. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 20 сек. Бег 10 мин в среднем темпе. Метание на заданное расстояние. Подвижные игры. |  | Знать, как выполнять метание малого мяча. | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  *Познавательные:*  выполнять метание учебной гранаты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 96 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. |  | Знать правила проведения прыжка в длину с разбега. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности |
| 97 | Метание учебной гранаты на результат. | ОРУ для рук и плечевого пояса. Метание малого мяча на результат. Бег без учета времени 15 мин. | Выполнение учебного норматива. | Знать правила проведения прыжка в длину с разбега. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности |
| 98 | Развитие выносливости. | Бег до 3000 метров. Подвижные игры. |  | Знать, как правильно выполнять бег на длинную дистанцию. | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. *Познавательные:* прыгать в длину с разбега. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. |
| 99 | Развитие скоростной выносливости. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 30 сек. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Захват знамени». |  | Знать правила игры. |  |  |
| 100 | Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Передача эстафетной палочки. Бег по виражу. |  | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 12 мин. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 101 | Прыжок в длину с разбега - учёт. | Специально-подготовительные упражнения. Прыжок в длину с разбега на результат. | Выполнение учебного норматива. | Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. |  |
| 102 | Бег 3000м – учет. | Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м на результат. Подвижные игры. | Выполнение учебного норматива. | Знать технику бега на длинные дистанции. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* применять дыхательные упражнения для развития физических способностей. | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций. |

**Контрольные нормативы 10 класс – юноши (основная медицинская группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** |
| 1. | Бег 100 м, (сек.) | 13,8 | 14,3 | 14,6 |
| 2. | Челночный бег 4x9 м, сек. | 9,2 | 9,8 | 10,4 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см). | 240 | 220 | 190 |
| 4. | Бег 3000м. | 13,50 | 14,50 | 15,50 |
| 5. | Подтягивание. | 11 | 9 | 7 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 450 | 420 | 410 |
| 7. | Метание учебной гранаты (500г) | 32 | 28 | 26 |
| 8. | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 40 | 25 | 15 |
| 9. | Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту (кол-во раз). | 52 | 45 | 37 |
| 10. | Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз) | 150 | 140 | 130 |
| 11. | Прыжок в высоту с разбега. | 140 | 135 | 130 |
| 12. | Баскетбол. Штрафной бросок  (количество попаданий из 6 попыток). | 4 | 3 | 2 |

Примечание:

*У учеников подготовительной группы нормативы принимаются с учетом их возможностей.*

*Некоторые виды нормативов выполняются только на технику (результаты не учитываются, учитывается качество выполнения упражнений).*

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

***Основная литература***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Название учебника* | *Класс* | *ФИО автора* | *Издательство* | *Год издания* |
| *1* | В.И. Лях Физическая культура. | *10-11* | В.И. Лях | «Просвещение». | 2017 г. |

**Интернет-ресурсы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название сайта | Электронный адрес |
| 1 | Физическая культура и наука. | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2 | Мировая Физическая культура. | http://enc-dic.com/word/f/fizkulturs-1200.html |
| 3 | Физкультура и школа. | http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебный предмет «Физическая культура» существенно отличается от остальных предметов основного общего образования. В связи с этим и оснащение учебного процесса имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Учебно-практическое оборудование:

* 1. Козел гимнастический
  2. Канат для лазанья
  3. Стенка гимнастическая
  4. Скамейка гимнастическая (2м)
  5. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
  6. Мячи: малые, теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольные. Набивные мячи 1кг, 2 кг.
  7. Палки гимнастические
  8. Скакалки
  9. Маты гимнастические
  10. Гимнастический мостик
  11. Конусы
  12. Сетка волейбольная
  13. Аптечка
  14. Секундомер, свисток
  15. Эстафетные палочки
  16. Перекладина

Календарно- тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 10 А класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж техники безопасности. Развитие быстроты. |  |  |
| 2 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 3 | Обучение технике метания малого мяча. |  |  |
| 4 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 5 | Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 6 | Развитие скоростной выносливости. Метание. |  |  |
| 7 | Бег 100м на результат. |  |  |
| 8 | Развитие выносливости. Метание. |  |  |
| 9 | Развитие силовых способностей и прыгучести. |  |  |
| 10 | Метание учебной гранаты на результат. |  |  |
| 11 | Развитие выносливости |  |  |
| 12 | Развитие скоростной выносливости |  |  |
| 13 | Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с разбега - учёт. |  |  |
| 15 | Бег 3000м – учет. |  |  |
| 16 | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Обучение технике прыжка через скакалку. |  |  |
| 17 | Силовая подготовка. |  |  |
| 18 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 19 | Баскетбол. Инструктаж техники безопасности. Стойки и передвижения |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча. Бросок мяча от плеча одной рукой. |  |  |
| 21 | Ведение мяча. Силовая подготовка. |  |  |
| 22 | Бросок мяча от плеча с места и в движении. Силовая подготовка. |  |  |
| 23 | Ловля мяча в парах. Силовая тренировка. |  |  |
| 24 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
| 25 | Баскетбол. Инструктаж техники безопасности Ведение мяча. Силовая подготовка. |  |  |
| 26 | Бросок мяча. Прыжковые упражнения. Ведение мяча с сопротивлением. |  |  |
| 27 | Бросок мяча двумя. |  |  |
| 28 | Ведение мяча. Позиционное нападение 3х2. |  |  |
| 29 | Закрепление техники ведения мяча. |  |  |
| 30 | Штрафной бросок. Позиционное нападение 3х2. |  |  |
| 31 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 3х2. |  |  |
| 32 | Тактика свободного нападения. |  |  |
| 33 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 4х3. |  |  |
| 34 | Штрафной бросок. |  |  |
| 35 | Штрафной бросок – учёт. Учебная игра. |  |  |
| 36 | Оценка технико-тактических действий в игре. |  |  |
| **37** | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Закрепление техники прыжка через скакалку. Силовая подготовка. |  |  |
| 38 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 39 | Силовая подготовка. |  |  |
| 40 | Гимнастика Инструктаж техники. Акробатические упражнения. |  |  |
| 41 | Стойка на голове. Круговая тренировка. |  |  |
| 42 | Развитие силовых способностей. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках |  |  |
| 43 | Закрепление техники выполнения акробатической комбинации. |  |  |
| 44 | Учет техники выполнения акробатической комбинации. Силовая подготовка. |  |  |
| 45 | Обучение технике опорного прыжка через «коня». |  |  |
| 46 | Разучивание техники опорного прыжка через «коня». |  |  |
| 47 | Закрепление техники выполнения опорного прыжка. Учет силовой подготовки – подтягивание. |  |  |
| 48 | Учет техники выполнения опорного прыжка. |  |  |
| 49 | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Закрепление техники прыжка через скакалку. |  |  |
| 50 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 51 | Силовая подготовка. |  |  |
| 52 | Челночный бег 4х12м – учёт. |  |  |
| 53 | Прыжки через скакалку – учёт. |  |  |
| 54 | Бег 2500м без учета времени. |  |  |
| 55 | Волейбол. Инструктаж техники безопасности. Разучивание техники приёма мяча сверху. |  |  |
| 56 | Разучивание техники приёма мяча снизу двумя руками. |  |  |
| 57 | Передача мяча в парах, тройках. |  |  |
| 58 | Разучивание – верхней прямой подачи мяча. |  |  |
| 59 | Закрепление техники приема мяча сверху и снизу. |  |  |
| 60 | Верхняя прямая подача мяча. |  |  |
| 61 | Верхняя прямая подача мяча. |  |  |
| 62 | Нападающий удар – разучивание. |  |  |
| 63 | Верхняя прямая подача. Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 64 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 65 | Передачи в тройках в движении, в четверках. |  |  |
| 66 | Нападающий удар - закрепление. |  |  |
| 67 | Передачи в тройках в движении, в четверках. |  |  |
| 68 | Совершенствование техники приёма мяча снизу. |  |  |
| 69 | Совершенствование техники приёма мяча снизу. |  |  |
| 70 | Нападающий удар - совершенствование. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 71 | Верхняя прямая подача. |  |  |
| 72 | Передачи в тройках в движении, в четверках. |  |  |
| 73 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 74 | Передачи в тройках в движении, в четверках. |  |  |
| 75 | Верхняя прямая подача. |  |  |
| 76 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 77 | Тактические действия во время игры. |  |  |
| 78 | Оценка технико-тактических действий во время игры. |  |  |
| 79 | Инструктаж Т.Б. Баскетбол. Стойки и передвижения. Силовая подготовка. |  |  |
| 80 | Ловля и передача мяча. Бросок мяча от плеча одной рукой. |  |  |
| 81 | Ведение мяча. Силовая подготовка. |  |  |
| 82 | Бросок мяча от плеча с места и в движении. Силовая подготовка. |  |  |
| 83 | Ловля мяча в парах. Силовая тренировка. |  |  |
| 84 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
| 85 | Тактика свободного нападения. |  |  |
| 86 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 4х3. |  |  |
| 87 | Штрафной бросок. |  |  |
| 88 | Инструктаж ТБ. Легкая атлетика. Развитие быстроты. |  |  |
| 89 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 90 | Обучение технике метания малого мяча. |  |  |
| 91 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 92 | Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 93 | Развитие скоростной выносливости. Метание. |  |  |
| 94 | Бег 100м на результат. |  |  |
| 95 | Развитие выносливости. Метание. |  |  |
| 96 | Развитие силовых способностей и прыгучести. |  |  |
| 97 | Метание учебной гранаты на результат. |  |  |
| 98 | Развитие выносливости. |  |  |
| 99 | Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 100 | Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 101 | Прыжок в длину с разбега - учёт. |  |  |
| 102 | Бег 3000м – учет. |  |  |

Календарно- тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 10 Б класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж техники безопасности. Развитие быстроты. |  |  |
| 2 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 3 | Обучение технике метания малого мяча. |  |  |
| 4 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 5 | Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 6 | Развитие скоростной выносливости. Метание. |  |  |
| 7 | Бег 100м на результат. |  |  |
| 8 | Развитие выносливости. Метание. |  |  |
| 9 | Развитие силовых способностей и прыгучести. |  |  |
| 10 | Метание учебной гранаты на результат. |  |  |
| 11 | Развитие выносливости |  |  |
| 12 | Развитие скоростной выносливости |  |  |
| 13 | Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с разбега - учёт. |  |  |
| 15 | Бег 3000м – учет. |  |  |
| 16 | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Обучение технике прыжка через скакалку. |  |  |
| 17 | Силовая подготовка. |  |  |
| 18 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 19 | Баскетбол. Инструктаж техники безопасности. Стойки и передвижения |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча. Бросок мяча от плеча одной рукой. |  |  |
| 21 | Ведение мяча. Силовая подготовка. |  |  |
| 22 | Бросок мяча от плеча с места и в движении. Силовая подготовка. |  |  |
| 23 | Ловля мяча в парах. Силовая тренировка. |  |  |
| 24 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
| 25 | Баскетбол. Инструктаж техники безопасности Ведение мяча. Силовая подготовка. |  |  |
| 26 | Бросок мяча. Прыжковые упражнения. Ведение мяча с сопротивлением. |  |  |
| 27 | Бросок мяча двумя. |  |  |
| 28 | Ведение мяча. Позиционное нападение 3х2. |  |  |
| 29 | Закрепление техники ведения мяча. |  |  |
| 30 | Штрафной бросок. Позиционное нападение 3х2. |  |  |
| 31 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 3х2. |  |  |
| 32 | Тактика свободного нападения. |  |  |
| 33 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 4х3. |  |  |
| 34 | Штрафной бросок. |  |  |
| 35 | Штрафной бросок – учёт. Учебная игра. |  |  |
| 36 | Оценка технико-тактических действий в игре. |  |  |
| **37** | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Закрепление техники прыжка через скакалку. Силовая подготовка. |  |  |
| 38 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 39 | Силовая подготовка. |  |  |
| 40 | Гимнастика Инструктаж техники. Акробатические упражнения. |  |  |
| 41 | Стойка на голове. Круговая тренировка. |  |  |
| 42 | Развитие силовых способностей. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках |  |  |
| 43 | Закрепление техники выполнения акробатической комбинации. |  |  |
| 44 | Учет техники выполнения акробатической комбинации. Силовая подготовка. |  |  |
| 45 | Обучение технике опорного прыжка через «коня». |  |  |
| 46 | Разучивание техники опорного прыжка через «коня». |  |  |
| 47 | Закрепление техники выполнения опорного прыжка. Учет силовой подготовки – подтягивание. |  |  |
| 48 | Учет техники выполнения опорного прыжка. |  |  |
| 49 | ОФП. Инструктаж техники безопасности. Закрепление техники прыжка через скакалку. |  |  |
| 50 | Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 51 | Силовая подготовка. |  |  |
| 52 | Челночный бег 4х12м – учёт. |  |  |
| 53 | Прыжки через скакалку – учёт. |  |  |
| 54 | Бег 2500м без учета времени. |  |  |
| 55 | Волейбол. Инструктаж техники безопасности. Разучивание техники приёма мяча сверху. |  |  |
| 56 | Разучивание техники приёма мяча снизу двумя руками. |  |  |
| 57 | Передача мяча в парах, тройках. |  |  |
| 58 | Разучивание – верхней прямой подачи мяча. |  |  |
| 59 | Закрепление техники приема мяча сверху и снизу. |  |  |
| 60 | Верхняя прямая подача мяча. |  |  |
| 61 | Верхняя прямая подача мяча. |  |  |
| 62 | Нападающий удар – разучивание. |  |  |
| 63 | Верхняя прямая подача. Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 64 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 65 | Передачи в тройках в движении, в четверках. |  |  |
| 66 | Нападающий удар - закрепление. |  |  |
| 67 | Передачи в тройках в движении, в четверках. |  |  |
| 68 | Совершенствование техники приёма мяча снизу. |  |  |
| 69 | Совершенствование техники приёма мяча снизу. |  |  |
| 70 | Нападающий удар - совершенствование. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 71 | Верхняя прямая подача. |  |  |
| 72 | Передачи в тройках в движении, в четверках. |  |  |
| 73 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 74 | Передачи в тройках в движении, в четверках. |  |  |
| 75 | Верхняя прямая подача. |  |  |
| 76 | Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 77 | Тактические действия во время игры. |  |  |
| 78 | Оценка технико-тактических действий во время игры. |  |  |
| 79 | Инструктаж Т.Б. Баскетбол. Стойки и передвижения. Силовая подготовка. |  |  |
| 80 | Ловля и передача мяча. Бросок мяча от плеча одной рукой. |  |  |
| 81 | Ведение мяча. Силовая подготовка. |  |  |
| 82 | Бросок мяча от плеча с места и в движении. Силовая подготовка. |  |  |
| 83 | Ловля мяча в парах. Силовая тренировка. |  |  |
| 84 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
| 85 | Тактика свободного нападения. |  |  |
| 86 | Ловля и передача мяча. Позиционное нападение 4х3. |  |  |
| 87 | Штрафной бросок. |  |  |
| 88 | Инструктаж ТБ. Легкая атлетика. Развитие быстроты. |  |  |
| 89 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 90 | Обучение технике метания малого мяча. |  |  |
| 91 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 92 | Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 93 | Развитие скоростной выносливости. Метание. |  |  |
| 94 | Бег 100м на результат. |  |  |
| 95 | Развитие выносливости. Метание. |  |  |
| 96 | Развитие силовых способностей и прыгучести. |  |  |
| 97 | Метание учебной гранаты на результат. |  |  |
| 98 | Развитие выносливости. |  |  |
| 99 | Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 100 | Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 101 | Прыжок в длину с разбега - учёт. |  |  |
| 102 | Бег 3000м – учет. |  |  |