

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №308 Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБОУ школы № 308 Центрального района Санкт-Петербурга

Протокол № 01 от 31.08.2019



УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31.08.2019

Директор школы

№ 117-О

И.В.Микляева

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 11 (девушки) класса

Срок реализации программы: 2019-2020 учебный год

Автор-разработчик Омелюх Н.Р.

Санкт-Петербург

2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 11 класса разработана на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013).

Место учебного курса в учебном плане

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета "Физическая культура" из расчета **3 часа в неделю (102 часа в год)**. Такой объем обязательных учебных занятий вытекает из Базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - **базовую и вариативную**.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цель учебной программы по физической культуре – формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от «неизвестного к известному» и от «простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- * требований программы среднего (полного) общего образования, представленных в стандарте;
- * Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- * Закона «Об образовании»;
- * примерной программы среднего общего образования;

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве ее психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Содержание рабочей программы охватывает следующие взаимосвязанные разделы: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент) и «Тематическое планирование».

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10-11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Освоив этот раздел, учащиеся познают также современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, осваивают такие полезные сведения как осуществление контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способы регулирования массы человека, формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий wybranными видами спорта.

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учетом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества как

целеустремленность, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно увязано с разделом "Знания о физической культуре".

Раздел "**Физическое совершенствование**" включает в себя наиболее представительный объем учебного материала, в который, прежде всего, входит владение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно -ориентированной физкультурной деятельности. В процессе освоения этого раздела задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела, как никакого другого, ориентировано на гармоническое физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта посредством овладения новыми более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями, формирование умений применять их в различных по сложности условиях. Разумеется, что в ходе овладения содержанием материала "Физическое совершенствование" учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить собственное здоровье.

В разделе "**Тематическое планирование**" отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровня знаний, способов (умений) осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального Государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Личностные результаты в ходе освоения предмета "Физическая культура" должны отражать:

- российской гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;

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

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

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

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

Более конкретно **метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

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

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

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

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

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

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты отражаются: в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний; во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей. Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Более конкретные требования к **предметным результатам** в ходе освоения курса физической культуры в 10-11 классах сводятся к следующим компетенциям (знаниям, умениям и способностям).

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь **объяснять**:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|--|-------|---------|
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 |
| | Бег 100 м, с | 14,3 | 17,5 |
| Силовые | Подтягивание из вися на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | – |
| | Подтягивание в вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз | – | 14 |
| | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км, мин. с | 13.50 | – |
| | Кроссовый бег на 2 км, мин. с | – | 10.00 |

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12–15 м); метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10–12 м (девушки) и 15–25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15–20 м (юноши).

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

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: "теоретическая", "физическая", "техническая", "тактическая" и "психологическая подготовка", их взаимосвязь.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1- 11 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение и т. д.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения, отталкивание далеко от планки, несинхронность выполнения упр. и т. д.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упр.

Характеристика отметки

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено.

Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методический комплект состоит из следующих пособий:

1. Виленский М. Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура. 10-11 класс. – М.: Просвещение – 2014.

Дополнительная литература

1. Киселев П. А., Киселева С. Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам. – М.: Просвещение, 2009. – 320 с.
2. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 10-11 классы. Универсальное издание. – М.: Вако, 2010. – 400 с.
3. Колodницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
4. Колodницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.
5. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2012. – 144 с.
6. Муравьев В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2009. – 126 с.
7. Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. – М.: Дрофа, 2010. – 144 с.
8. Смирнов Д. В., Тимофеев А. А., Горский В. А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2011. – 111с.
9. Степанов П. В., Сизяев С. В., Сафронов Т. Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно – оздоровительная деятельность. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с.
10. Собянин Ф. И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях. V-XI классы. Методическое пособие. – Дрофа, 2008.

Учебно-информационные ресурсы

| Электронный адрес | Название сайта |
|---|--|
| http://www.school.edu.ru: | Федеральный российский общеобразовательный портал |
| http://www.edu.ru: | Федеральный портал «Российское образование» |
| http://www.uroki.ru | Образовательный портал «Учеба» |
| http://lib.sportedu.ru | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| http://www.fizkulturavshkole.ru/ | Сайт «Физическая культура в школе» |

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для волейбола.

Содержание учебного предмета

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|-------|-------------------------------------|------------------|
| | | 11 класс |
| 1 | Базовая часть | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.5 | Легкая атлетика | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 18 |
| | Итого | 102 |

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

| № уро ка | Дата | | Тема урока | Тип/ форма урока | Планируемые результаты обучения | | Виды и формы контрол я | Примеч. |
|-------------------------------|-------|-------|--|------------------------|--|---|---------------------------------|---------|
| | План. | Факт. | | | Освоение предметных знаний | УУД | | |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | | |
| 1 | | | Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Бег на результат 30 м. Специальные беговые упр. | Вводный | Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упр. | Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете. Метапредметные: Планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | Текущи й | |
| 2 | | | Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упр. | Комплек сный | Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спец. беговых упр. Раскрывать влияние легкоатлетических упр. на здоровье. | Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете. Метапредметные: Планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Текущи й | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|---|-------------|---|--|-------------------------------|--|
| 3 | | | Финиширование. Специальные беговые упражнения. | Комплексный | Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спец. беговых упр. Выполнять передачу эстафетной палочки. | Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта, бега по дистанции и финиширования. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | Текущий | |
| 4 | | | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Комплексный | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спец. беговых упр. Выполнять передачу эстафетной палочки. | Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта, бега по дистанции и финиширования. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | Текущий | |
| 5 | | | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей. | Учетный | Демонстрировать технику бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований в спринтерском беге. | Предметные: Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять бег на результат 100 м. Метапредметные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Контроль двигательных качеств | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|-------------|---|---|-------------------------------|--|
| 6 | | | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. | Комплексный | Осваивать технику прыжка способом «прогнувшись» Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: Выполнять технику прыжка способом «прогнувшись». Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 7 | | | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Многоскоки. | Комплексный | Осваивать технику прыжка способом «прогнувшись» Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику прыжка способом «прогнувшись». Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 8 | | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно - силовых качеств. | Комплексный | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упр. | Предметные: Выполнять технику прыжков. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Контроль двигательных качеств | |
| 9 | | | Метание мяча в коридор (10м). Челночный бег. | Комплексный | Уметь метать мяч на дальность. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания. | Предметные: Выполнять технику метания. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|-------------|---|---|--------------------------------|--|
| | | | | | | доброжелательности. | | |
| 10 | | | Метание мяча на дальность с разбега. Челночный бег. | Комплексный | Осваивать технику метания из различных положений. | Предметные: Выполнять технику метания. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 11 | | | Метание мяча на дальность. Развитие скоростно - силовых качеств. | Учетный | Демонстрировать технику метания мяча на дальность. | Предметные: Выполнять технику метания. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Контроль двигательных качеств. | |
| КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (10 ч) | | | | | | | | |
| 12 | | | Равномерный бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. | Комплексный | Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Текущий | |
| 13 | | | Равномерный бег 16 мин. Развитие выносливости. | Комплексный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------|---|---|---------|--|
| | | | | | | Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | | |
| 14 | | | Равномерный бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. | Комплексный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 15 | | | Равномерный бег 17 мин. Развитие выносливости. | Комплексный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Текущий | |
| 16 | | | Равномерный бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. | Комплексный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Текущий | |
| 17 | | | Равномерный бег 18 мин. Развитие выносливости. | Комплексный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------|---|---|---------|--|
| | | | | | | ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | | |
| 18 | | | Равномерный бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. | Комплексный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Текущий | |
| 19 | | | Равномерный бег 19 мин. Развитие выносливости. | Комплексный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Текущий | |
| 20 | | | Равномерный бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. | Комплексный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|---|-------------------|---|---|---------|--|
| 21 | | | Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости. | Учетный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| ГИМНАСТИКА (21 ч) | | | | | | | | |
| 22 | | | Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Развитие силы. | Комплексный | Демонстрировать технику упражнений строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. | Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упражнений. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 23 | | | Толчком ног подъем в упор. Развитие силы. | Комплексный | Демонстрировать технику упражнений строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. | Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упражнений. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 24 | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силовых способностей. | Совершенствования | Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. | Предметные: выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-------------------|---|--|-------------------------------|--|
| | | | | | | оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | | |
| 25 | | | Вис углом. Развитие силовых способностей. | Учетный | Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. | Предметные: выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Контроль двигательных качеств | |
| 26 | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Развитие силовых способностей. | Совершенствования | Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. | Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 27 | | | Равновесие. Развитие силовых способностей. | Совершенствования | Демонстрировать технику упражнений в равновесии и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. | Предметные: Выполнять технику упр. в равновесии и строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--------------|--|---|-------------------------------|--|
| 28 | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Развитие силовых способностей. | Совершенство | Демонстрировать технику упражнений и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. | Предметные: Выполнять технику строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 29 | | | ОРУ с гантелями. Равновесие. Развитие силовых способностей. | Совершенство | Демонстрировать технику упражнений с гантелями и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. | Предметные: Выполнять технику упр. с гантелями и строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 30 | | | Комбинации поворотов в движении. Развитие силовых способностей. | Учетный | Демонстрировать технику строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. | Предметные: Выполнять технику строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Контроль двигательных качеств | |
| 31 | | | Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. | Совершенство | Демонстрировать технику лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении лазания по канату. | Предметные: Выполнять лазание по канату. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-------------------|--|---|---------|--|
| | | | | | | личности и управлять своими эмоциями. | | |
| 32 | | | Выполнение комбинации на равновесие. ОРУ на месте. | Учетный | Демонстрировать технику комбинации в висе. | Предметные: Выполнять технику комбинации. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 33 | | | Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие координационных качеств. | Совершенствования | Демонстрировать технику акробатической комбинации. | Предметные: Выполнять акробатическую комбинацию. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 34 | | | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Развитие координационных качеств. | Совершенствования | Демонстрировать технику акробатической комбинации. | Предметные: Выполнять акробатическую комбинацию. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | Текущий | |
| 35 | | | Стойка на руках с помощью. Развитие координационных качеств. | Совершенствования | Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. | Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------------|--|--|---------|--|
| | | | | | | действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | | |
| 36 | | | Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных качеств. | Комплексный | Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. | Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Текущий | |
| 37 | | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. | Совершенствования | Демонстрировать технику акробатических упражнений и опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. | Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Текущий | |
| 38 | | | Прыжок углом с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств. | Совершенствования | Демонстрировать технику акробатических упражнений и | Предметные: выполнять акробатические и | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------------|---|--|---------|--|
| | | | | | прыжков. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. | гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | | |
| 39 | | | Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств. | Комплексный | Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы и скорости при выполнении упр. | Предметные: выполнять различные виды прыжков на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | Текущий | |
| 40 | | | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду. Развитие скоростно - силовых качеств. | Совершенствования | Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы и скорости при выполнении упр. | Предметные: выполнять различные виды прыжков на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | Текущий | |
| 41 | | | Прыжок углом с разбега на технику выполнения. Развитие скоростно - силовых качеств. | Совершенствования | Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы и скорости при выполнении упр. | Предметные: выполнять различные виды прыжков на высоком техническом уровне. | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-------------|---|--|-------------------------------|--|
| | | | | | | <p>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.</p> | | |
| 42 | | | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. | Учетный | Демонстрировать технику акробатических упражнений и прыжков. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. | <p>Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне.</p> <p>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.</p> | Контроль двигательных качеств | |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ 21 Ч) | | | | | | | | |
| 43 | | | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Учебная игра. | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | <p>Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол.</p> <p>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.</p> | Текущий | |
| 44 | | | Верхняя передача мяча в парах, в | Совершен | Осваивать технику игры в | Предметные: выполнять | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--------------|---|---|---------|--|
| | | | тройках. Учебная игра. | ствования | волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | | |
| 45 | | | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | Совершенство | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | Текущий | |
| 46 | | | Верхняя передача мяча. Учебная игра. | Совершенство | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | Текущий | |
| 47 | | | Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--------------|---|---|---------|--|
| | | | | | учебной деятельности. | заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | | |
| 48 | | | Нижняя прямая подача на точность по зонам. Учебная игра. | Совершенство | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 49 | | | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Совершенство | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 50 | | | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. | Совершенство | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--------------|---|---|---------|--|
| | | | | | | личности и управлять своими эмоциями. | | |
| 51 | | | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | Совершенство | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении | Текущий | |
| 52 | | | Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра. | Совершенство | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 53 | | | Индивидуальное блокирование. Учебная игра. | Совершенство | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-------------|---|---|---------|--|
| 54 | | | Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра. | Комплексный | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | Текущий | |
| 55 | | | Групповое блокирование. Учебная игра. | Комплексный | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 56 | | | Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | Комплексный | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 57 | | | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | Комплексный | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять | Предметные: выполнять технические приемы в | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------|---|---|---------|--|
| | | | Учебная игра. | | находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | | |
| 58 | | | Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра. | Комплексный | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | Текущий | |
| 59 | | | Прямой нападающий удар из 6-й зоны. Учебная игра. | Комплексный | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | Текущий | |
| 60 | | | Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра. | Комплексный | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять | Предметные: выполнять технические приемы в | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------|---|--|---------|--|
| | | | | | находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности | волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | | |
| 61 | | | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. | Комплексный | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 62 | | | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | Комплексный | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|------------------|---|--|---------|--|
| 63 | | | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра. | Комплексный | Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| БАСКЕТБОЛ (21 Ч) | | | | | | | | |
| 64 | | | Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок. Учебная игра. | Комбинированный. | Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 65 | | | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. | Комплексный | Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 66 | | | Передача мяча в движении | Совершен | Демонстрировать технику | Предметные: выполнять | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-------------------|---|---|---------|--|
| | | | различными способами со сменой места. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. | ствования | игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | | |
| 67 | | | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. | Комплексный | Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Текущий | |
| 68 | | | Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. | Совершенствования | Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--------------|---|---|---------|--|
| | | | | | | находить с ними общий язык. | | |
| 69 | | | Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра. | Совершенство | Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | Текущий | |
| 70 | | | Передачи мяча в движении. Нападение против зонной защиты (1x3x1). | Совершенство | Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Текущий | |
| 71 | | | Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Учебная игра. | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 72 | | | Бросок мяча двумя руками от груди | Комплекс | Осваивать технику игры в | Предметные: выполнять | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------|---|--|---------|--|
| | | | с дальней дистанции. Учебная игра. | ный | баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | | |
| 73 | | | Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Текущий | |
| 74 | | | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (2х3). | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 75 | | | Нападение против личной защиты. | Совершен | Осваивать технику игры в | | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-------------------|---|---|---------|--|
| | | | Учебная игра. | ствования | баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | | |
| 76 | | | Бросок от груди с дальней дистанции. Нападение против личной защиты. Учебная игра. | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Текущий | |
| 77 | | | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. | Совершенствования | Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------------|---|---|---------|--|
| | | | | | | игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | | |
| 78 | | | Нападение через центрального. Учебная игра. | Комплексный | Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Текущий | |
| 79 | | | Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. | Совершенствования | Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Текущий | |
| 80 | | | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального. | Комплексный | Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------------|---|---|---------|--|
| | | | Учебная игра. | | качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | | |
| 81 | | | Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание). Нападение через центрального. Учебная игра. | Комплексный | Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Текущий | |
| 82 | | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Нападение через центрального. Учебная игра. | Совершенствования | Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Текущий | |
| 83 | | | Сочетание приемов: ведение, | Комплекс | Демонстрировать технику | Предметные: выполнять | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|-------------|---|---|---------|--|--|
| | | | бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. | ный | игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | | | |
| 84 | | | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. | Комплексный | Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. | Предметные: выполнять правила игры в баскетбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Текущий | | |
| КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (8 Ч) | | | | | | | | | |
| 85 | | | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Текущий | | |
| 86 | | | Равномерный бег 16 мин. Специальные беговые упражнения. | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять | Предметные: Выполнять технику бега по | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------|---|--|---------|--|
| | | | | | качества выносливости и координации. | пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | | |
| 87 | | | Равномерный бег 16 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Текущий | |
| 88 | | | Равномерный бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Текущий | |
| 89 | | | Равномерный бег 16 мин. Специальные беговые упражнения. | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: технически правильно | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------|---|---|-------------------------------|--|
| | | | | | | выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | | |
| 90 | | | Равномерный бег 16 мин. ОРУ. Развитие выносливости. | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Текущий | |
| 91 | | | Равномерный бег 16 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Текущий | |
| 92 | | | Бег на 3000 м на результат. Развитие выносливости. | Учетный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных | Контроль двигательных качеств | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|---|-------------|--|--|--------------------------------|--|
| | | | | | | знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | | |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 Ч) | | | | | | | | |
| 93 | | | Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Развитие скоростно – силовых качеств. | Комплексный | Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Предметные: выполнять технику бега на короткие и средние дистанции. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | Контроль двигательных качеств. | |
| 94 | | | Бег по дистанции (70-90 м). Развитие скоростно – силовых качеств. | Комплексный | Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Предметные: выполнять технику бега на средние дистанции. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | Текущий | |
| 95 | | | Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. | Комплексный | Осваивать технику челночного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Предметные: выполнять технику челночного бега. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | Текущий | |
| 96 | | | Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. | Комплексный | Осваивать технику челночного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Предметные: выполнять технику челночного бега. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|-------------|--|--|---------|--|
| | | | | | | Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. | | |
| 97 | | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. | Комплексный | Демонстрировать технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. | Предметные: выполнять технику метания мяча. Выполнять технику низкого старта. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 98 | | | Метание мяча из различных положений. Челночный бег. | Комплексный | Демонстрировать технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. | Предметные: выполнять технику метания мяча. Выполнять технику низкого старта. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 99 | | | Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплексный | Демонстрировать технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации. | Предметные: выполнять технику метания мяча. Выполнять технику низкого старта. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Учетный | |
| 100 | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов | Комплекс | Демонстрировать технику | Предметные: выполнять | Текущий | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|-------------|---|---|---------|--|
| | | | разбега. Подбор разбега и отталкивания. | ный | прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. | технику прыжка в высоту. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | | |
| 101 | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. | Комплексный | Демонстрировать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. | Предметные: выполнять технику прыжка в высоту. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Текущий | |
| 102 | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. | Комплексный | Демонстрировать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. | Предметные: выполнять технику прыжка в высоту и челночного бега на результат. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. | Учетный | |