

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

ГУО Администрации города Красноярска

МАОУ СШ №3

РАССМОТРЕНО

ШМО естественнонаучного  
цикла



Лгапов А.В.  
Пр. №405 от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Зиганина З.С.  
Пр. №405 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Морозов Ю.М.  
Пр. №405 от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1474682)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Красноярск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с

учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 170 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### *Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **11 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Спортивные игры».**

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Общая физическая подготовка.*

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальной скоростью. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со

скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную идвигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика»*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально

подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

#### *Модуль «Зимние виды спорта»*

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортнойровке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

#### *Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

### **4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	В процессе урока			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	В процессе урока			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	В процессе урока			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Элементы единоборств	6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль лыжная подготовка	12			

<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Легкая атлетика	14			
4.2	Гимнастика	12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	В процессе урока			
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	В процессе урока			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	В процессе урока			
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	В процессе урока			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Гимнастика с элементами акробатики	18			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	5			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	7			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	7			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					

3.1	Модуль «Элементы единоборств»	6			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Легкая атлетика	21			
4.2	Лыжная подготовка	18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс (девушки)

№ урока рабочей программы / Тема урока /	Тип урока	Основные понятия / Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся			Виды и формы контроля результатов обучения	Д / з	Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные УУД: регулятивные, познавательные, коммуникативные	Личностные УУД			п	ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Раздел программы: Легкая атлетика (Л.А.). Время, отводимое программой на ее изучение: 22 ч. Сроки изучения по разделу (Л.А.) 11 ч. № уроков по разделу (Л.А.) 1-11. Осталось уроков по разделу (Л.А.) 11 ч.									
1 Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон	Вводный /	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения; развитие	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет. Уметь, знать, выполнять высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречную эстафету. Требования тестирования динамометрии кистевой (правой, левой рукой), кг. Играть в подвижную игру «Бег с флажками». Анализируют требования и запоминают	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению		К о м п л е к с 1	1	

		<p>скоростных качеств. Тестирование динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг Подвижная игра «Бег с флажками».</p> <p>Инструктаж по ТБ</p> <p>Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>	<p>инструктаж по ТБ</p> <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p>						
2	Контрольный	<p>Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Измерение результатов</p> <p>Знания Ф.К.: Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии</p>	<p>Уметь, знать, выполнять высокий старт (до 15- 30 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, круговую эстафета. Требования тестирование прыжка в длину с места</p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения</p>	<p>Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество-обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое</p>	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности.	Тестирование	Комплекс	2	

3 /  Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Контрольный	Тестирование бега на дистанцию 30 м с. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Понятие «соревнование». Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты	Уметь, знать, выполнять требования бега с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, тестирование бега на дистанцию 30 м с. Называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). Характеризуют быстроту как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений. Выделяют упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют и демонстрируют особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Тестирование	Комплекс 1	3	
4 /  Прыжки в длину с места.	Контрольный урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся)  1	Тестирование челночного бега (3 × 10 м). Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета . Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Древние соревнования и их целевое назначение. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь, знать, выполнять требования бега с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, тестирование челночного бега (3 × 10 м), Встречную эстафету Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; целеполагание-преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика		Комплекс 1	4	

5 Метание мяча на дальность		Прыжки в длину Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Знания Ф.К. : Зрение. Гимнастика для глаз.	Уметь, знать, выполнять требования тестирования бега на дистанцию 60 м с. Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, какие требования при передаче эстафетной палочки  Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические – устанавливать причинно следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы. Обращаться за помощью; формулировать собственное мнение.	Смыслообразова-ние – самооценка на основе критериев успешной деятельности.	Тестирова-ние	К о м п л е к с 1	5	
6 Прыжки в высоту с разбега на результат	Контроль-ный	Обучение подбора разбега. Прыжок в длину с места Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Знания Ф.К.: Понятие «сила». Понятие «быстрота». Понятие «скоростно-силовые физические способности»	Уметь, знать, выполнять требования прыжка в длину с разбега; метания мяча в горизонтальную цель Характеризуют силу, быстроту, «скоростно-силовые физические способности». Определяют зависимость проявления физических качеств от способности мышц максимально напрягаться. Характеризуют силу, быстроту, «скоростно-силовые физические способности». Определяют зависимость проявления физических качеств от способности мышц максимально напрягаться.	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество-обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.		К о м п л е к с 1	6	
7 / Тестирова-ние бега на		Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину Знания Ф.К.: Физическая культура как система регулярных занятий	Уметь, знать, выполнять требования тестирования прыжка в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность  Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями,	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения	<i>Самоопределе-ние</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	Тестирова-ние	К о м п л е к с	7	

выносливость – бег в течении 6 мин		физическими упражнениями, использование естественных сил природы.	личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.			1		
8 / Техника безопасности по гимнастике и. Тестирование подтягиваний на перекладине	Контрольный	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике.  Тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.).	Уметь, знать, выполнять требования тестирования метания мяча на дальность, прыжка в высоту способом «перешагивание».  Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закалывающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество-обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие		Комплекс 1	8	
Раздел программы: Гимнастика с основами акробатики (Г.)									
9 Наклона вперед из положения стоя, см		Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике.  Тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по гимнастике и акробатике.  Уметь, знать, выполнять требования тестирования по подтягиванию на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.)	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Тестирование	Комплекс 1	9	

		дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их						
10 / Стойки и передвижения игрока в волейболе	Изучение нового материала <b>урок самооценки (элементы исследования, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера)</b>	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях подвижными играми. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.  Знания Ф.К.: Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях подвижными играми. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную.  Познавательные: <i>общеучебные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Текущий	К о м п л е к с 1	10	

	1	защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).		деятельности.					
11 / Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» Знания Ф.К.: Познай себя Росто-весовые показатели.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Текущий	К о м п л е к с 1	11	
12 / Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Совершенствования урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» Знания Ф.К.: Познай себя Росто-весовые показатели.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	К о м п л е к с 1	12	

	3			собеседника, задавать вопросы; использовать речь					
13 / Нижняя прямая подача мяча	Совершенствования  <b>«урок наоборот» (учащийся в роли преподавателя) 2</b>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»</p> <p>Знания Ф.К.: Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p> <p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую.</p> <p>Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания</p>	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	К	13	о м п л е к с 1
14 / Передача мяча сверху	Совершенствования	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p> <p>Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p>	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность	Текущий	К	14	о м п л е



руками над собой		снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	– использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия			л е к с 1		
17 / Прием мяча снизу двумя руками в парах	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<b>Самоопределение</b> - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	К о м п л е к с 1	17	
18 / Учебная игра в волейбол 19 Упражнения на гимнастической скамейке	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера .  Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	К о м п л е к с 1	18	19

<p>20 /  Подъем переворот ом в упор</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Стойка игрока и передачи мяча в гандболе. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организовывают и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания</p>	<p>Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 1</p>	<p>20</p>	
---	--------------------	---	---	---	--	----------------	--	-----------	--

<p>21 / Прыжок бокком с поворотом на 90°.</p>	<p>Совершенствования</p>	<p>Стойка игрока броски по воротам и игра вратаря Знания Ф.К.: Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.</p>	<p>Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач;  Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;  Логические – устанавливать причинно-следственные связи.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,</p>	<p>Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 1</p>	<p>21</p>	
---	--------------------------	---	---	--	---	----------------	--	-----------	--

<p>22 / Прыжок способом «СОГНУВ НОГИ»</p>	<p>Совершенство вания</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча Броски по воротам Знания Ф.К.: Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения</p>	<p>Самоопределе ние, самостоятельнос ть и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 1</p>	<p>22</p>	
<p>23 / ОРУ с обручем.</p>	<p>Изучение нового материала  урок с групповой работой (дифферен цированн ый и индивиду альный подход к</p>	<p>Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых</p>	<p>Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по гимнастике и акробатике.  Уметь: выполнять лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. строевые упражнения Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия</p>	<p>Самоопределе ние – принятие образа хорошего ученика</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 2</p>	<p>23</p>	

	учащимся)  5	способностей Знания Ф.К.: Правильная и неправильная осанка.							
24 / Упражнения на гимнастической скамейке	Совершенствования	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Зрение. Гимнастика для глаз.	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера .  Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Комплекс 2	24	
25  Лазание по канату в два приема	Совершенствования <b>урок самооценки</b> (элементы исследования,	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Психологические особенности возрастного развития	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	Комплекс 2	25	
26  Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках	Совершенствования	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Выполняют упражнения для тренировки	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.  Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и	<b>Самоопределение</b> - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	Комплекс 2	261	



<p>29-30 /</p> <p>Техника безопасности и. Поперемный четырёхшажный ход</p>	<p>Совершенствования</p>	<p>Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора. Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах.</p> <p>Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на</p>	<p>Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по лыжной подготовке.. Уметь: правильно подбирать спортивную форму для занятий на лыжах, правильно выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками.</p> <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p> <p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>	<p>Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач;</p> <p>Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</p> <p>Логические – устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,</p>	<p>Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 3</p>	<p>29</p>	<p>30</p>
--	--------------------------	---	--	--	---	----------------	--	-----------	-----------

		усвоение правил закаливания							
31-32 / Коньковый ход	Совершенство вания	<p>Пристегивание креплений, строевая подготовка при занятиях на лыжах, совершенствование техники ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с лыжными палками, Подъем «полуелочкой» и спуск в основной стойке. Торможение «плугом». ОРУ, Техника безопасности при занятиях на лыжах</p> <p>Знания Ф.К.: Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</p>	<p>Уметь: правильно выполнять движения при подъеме «полуелочкой» и спуск в основной стойке. Торможение «плугом».</p> <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.</p> <p>Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.</p>	<p><i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.</p>	Текущий	К о м п л е к с 3	31	
		32							
33-34 / Торможени е и поворот	Совершенство вания	<p>Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Подвижная игра «Салки на снегу». ОРУ. Техника безопасности при занятиях на лыжа.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять движения при попеременном и одновременном двухшажном ходе на лыжах. Правильно выполнять условия подвижной игры «Салки на снегу».</p> <p>Получают представление о работе</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Познавательные:</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.</p>	Текущий	К о м п л е	33	

«плугом».		Знания Ф.К.: Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	<i>Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме</i>  Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения			к с 3	34	
35 Попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах.	Комплексный	Одновременный двухшажный ход. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для	Уметь: правильно выполнять одновременный двухшажный ход. Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	К о м п л е к с 3	35	
36 / Попеременный и одновременный одношажный	Комплексный	Повороты переступанием. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами,	Уметь: правильно выполнять движения Повороты переступанием. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную задачу. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий		36	

<p>й ход на лыжах.</p>		<p>Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p>	<p>получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>	<p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия</p>					
<p>37- 38 / Переход с попеременных ходов на одновременные</p>	<p>Контрольный</p>	<p>Тестирование Бег на лыжах, м.с 1 км ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов органов зрения Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Уметь: правильно выполнять тестирование бег на лыжах, м.с 1 км. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников сверстников</p>	<p>Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество-обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое</p>	<p>Смыслообразова-ние – мотивация учебной деятельности.</p>	<p>Тестирова-ние</p>	<p>К о м п л е к с 3</p>	<p>37</p>	<p>38</p>

39 Подвижные игры на лыжах		Преодоление контруклона Знания Ф.К.: Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	Уметь: правильно выполнять Тестирование Бег на лыжах 2 км без учета времени. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<b>Самоопределение</b> - Осознание ответственности человека за общее благополучие		39	
40. Подвижные игры на лыжах	Комплексный	ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Уметь: правильно выполнять движения при Торможение и повороте упором. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Комплекс	40
41-42 / Перемещение в стойке приставным	Совершенствования	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях подвижными играми. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях подвижными играми. Уметь: играть в футбол по упрощенным	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на	Текущий	Комплекс	41

и шагами боком и спиной вперёд, ускорения		спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Знания Ф.К.: Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.	правилам; выполнять технические приемы Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.	Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	здоровый образ жизни		с	42	
			3						
43 / Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	Совершенствования <b>урок самооценки</b> (элементы исследования, задания по самоконтр	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Знания Ф.К.: Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической	Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнёра высказывания.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	Текущий	Комплекс	43	

	олю, взаимонализ действий партнера) 5	работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.							
44 / Пассивное сопротивление защитника	Контрольный	Тестирование: Жонглирование мячом, количество раз. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Знания Ф.К.: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Уметь: выполнять тестирование: Жонглирование мячом, количество раз, играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Учатся правильно выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме</i> Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Тестирование	К	44	о м п л е к с 3
45 / Совершенствование техники ударов по воротам	Контрольный «урок наоборот» (учащийся в роли преподавателя) 8	Тестирование: Передача мяча с 3 метров с отскоком от стены за 30 с, количество раз. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Знания Ф.К.: Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Уметь: выполнять тестирование: Передача мяча с 3 метров с отскоком от стены за 30 с, количество раз. играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе		К	45	о м п л е к с 3

<p>46-47 / Совершенство вание техники ведения мяча</p>	<p>Совершенство вания <b>урок с групповой работой (дифферен цированн ый и индивиду альный подход к учащимся )</b>  7</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам Знания Ф.К.: Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную  Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия</p>	<p>Самоопределе ние – принятие образа хорошего ученика</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 3</p>	<p>46</p>	
<p>48-49 / Удары по воротам в футболе</p>	<p>Совершенство вания <b>урок самооце нок (элементы исследования, )</b></p>	<p>Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Знания Ф.К.: Значение подвижных игр для</p>	<p>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризуют возможности занятий подвижными играми в</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p>	<p>Самоопределе ние – осознание ответственности человека за общее благополучие.</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 3</p>	<p>48</p>	

	<p><b>задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера)</b></p> <p><b>6-7</b></p>	<p>укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.</p>	<p>укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Используют подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывают смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>	<p>Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания</p>				49	
<p>50-51 / Совершенствование тактики игры</p>	<p>Совершенствования</p>	<p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач;</p> <p>Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</p> <p>Логические – устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,</p>	<p>Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности</p>	<p>Текущий</p>	<p>Комплекс</p>	<p>50</p>	<p>51</p>

<p>52-53 / Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Характеризуют современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>Самоопределение - Осознание ответственности человека за общее благополучие</p>	<p>Текущий</p>	<p>52</p>	<p>53</p>	
<p>54-55 \ Игра в баскетбол</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Знания Ф.К.: Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль значение в организации ЗОЖ. Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.</p>	<p>Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера .  Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию</p>	<p>Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с з</p>	<p>54</p>	<p>55</p>
<p>56-57 / Приемы</p>	<p>Комбинированный урок с</p>	<p>Приемы самостраховки, борьбы лежа и стоя. координационных качеств.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать</p>	<p>Самоопределение – осознание ответственности</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м</p>	<p>56</p>	

самостраховки, борьбы лежа и стоя.	<b>групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход</b>	Знания Ф.К.: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить	человека за общее благополучие		п л е к с 3	57	
58-59 / Отработка приемов единоборств	Комбинированный	Отработка приемов единоборств Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрируют их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки силы.	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу;  Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	К о м п л е к с 3	58	59
60-61 / Упражнения в парах	Комбинированный	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Травмы, которые можно получить при занятиях	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную  Познавательные: общеучебные –	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	К о м п л е к с	60	

		физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия			3	61	
62 Тестирование бега на выносливость – бег в течении 6 мин..		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.		К о м п л е к с 3	62	
63 / Бег на средние дистанции	Комбинированный	Техника бега на средние дистанции Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Характеризуют основные части тела человека, формы движений,	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.  Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	<b>Самоопределение</b> - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	К о м п л е к с 3	63	

64	Контрольный		напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»	Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</i>		Тестирование		64	
65	Комбинированный  «урок наоборот» (учащийся в роли преподавателя) 9	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха  Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечнососудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач;  Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;  Логические – устанавливать причинно-следственные связи.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	Комплекс	65	
66	Контрольный	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы  Характеризуют физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным правилам и с	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: общеучебные – выбирать	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на	Тестирование	Комплекс	66	

места, см		мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.	определённой целью. Сравнивают физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находят общее и различное.	наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	здоровый образ жизни		к с 3		
67 / Метание гранаты из различных положений	Контрольный	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике. Тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» Знания Ф.К.:	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по гимнастике и акробатике. Уметь, знать, выполнять требования тестирования по подтягиванию на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.) выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.	Регулятивные: саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера .  Коммуникативные: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	67		

68  Прыжки в высоту с разбега	Комбинированный	<p>Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Тестирование: прыжок через скакалку, колич. раз в 1 мин. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях легкой атлетикой Уметь: прыгать через скакалку, Тестирование: прыжок через скакалку, колич. раз в 1 мин. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Познавательные: <i>Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме</i></p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.</p>	Текущий	К о м п л е к с 4	68	
-------------------------------------	-----------------	---	---	---	--	---------	---	----	--

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 класс (девушки)

№ урока рабочей программ ы / Тема урока / /	Тип урока	Основные понятия / Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся			Виды и формы контро ля результ атов обучен ия	Дата прове дения			
			Планируемые результаты				Д / з	п л а н	ф а к т	
1	2	3	Предметные	Метапредметные УУД: регулятивные, познавательные, коммуникативные	Личностные УУД	7				8
Раздел программы: Легкая атлетика (Л.А.). Время, отводимое программой на ее изучение: 22 ч. Сроки изучения по разделу (Л.А.) 11 ч. № уроков по разделу (Л.А.) 1-11. Осталось уроков по разделу (Л.А.) 11 ч.										
1 Инструктаж по ТБ. Специаль ные беговые упражнени я. Бег 30м 1. (Л.А.)	Вводный /	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения; развитие	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет. Уметь, знать, выполнять высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречную эстафету. Требования тестирования динамометрии кистевой (правой, левой рукой), кг. Играть в подвижную игру «Бег с флажками». Анализируют требования и запоминают	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению			1		

		<p>скоростных качеств. Тестирование динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг Подвижная игра «Бег с флажками».</p> <p>Инструктаж по ТБ</p> <p>Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>	<p>инструктаж по ТБ</p> <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p>						
<p>2 / Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100м 2. (Л.А.)</p>	Контрольный	<p>Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Измерение результатов</p> <p>Знания Ф.К.: Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии</p>	<p>Уметь, знать, выполнять высокий старт (до 15- 30 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, круговую эстафета. Требования тестирование прыжка в длину с места</p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения</p>	<p>Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество-обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое</p>	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности.	Тестирование	Комплекс 1	2	

<p>3 / Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100м 3. (Л.А.)</p>	<p>Контрольный</p>	<p>Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Понятие «соревнование». Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты</p>	<p>Уметь, знать, выполнять требования бега с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, тестирование бега на дистанцию 30 м с. Называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). Характеризуют быстроту как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений. Выделяют упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют и демонстрируют особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p>	<p>Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость</p>	<p>Тестирование</p>	<p>К о м п л е к с 1</p>	<p>3</p>	
<p>4 / Прыжки в длину с 13-15 шагов. Бег в равномерном темпе 10 мин 4. (Л.А.)</p>	<p>Контрольный урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся) 1</p>	<p>. Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета . Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Древние соревнования и их целевое назначение. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p>	<p>Уметь, знать, выполнять требования бега с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, тестирование челночного бега (3 × 10 м), Встречную эстафету Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями</p>	<p>Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; целеполагание-преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.</p>	<p>Самоопределение – принятие образа хорошего ученика</p>		<p>К о м п л е к с 1</p>	<p>4</p>	

<p>5 Прыжки в длину с 13-15 шагов. Бег в равномерн ом темпе 10 мин</p>		<p>Прыжки в длину Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Знания Ф.К. : Зрение. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Уметь, знать, выполнять требования тестирования бега на дистанцию 60 м с. Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, какие требования при передаче эстафетной палочки</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p>	<p>Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические – устанавливать причинно следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы. Обращаться за помощью; формулировать собственное мнение.</p>	<p>Смыслообразова ние – самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>	<p>Тестирова ние</p>	<p>К о м п л е к с 1</p>	<p>5</p>	
<p>6 Прыжок в длину с разбега способом «прогнувш ись»</p>	<p>Контроль ный</p>	<p>Обучение подбора разбега. Прыжок в длину с места Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Знания Ф.К.: Понятие «сила». Понятие «быстрота». Понятие «скоростно-силовые физические способности»</p>	<p>Уметь, знать, выполнять требования прыжка в длину с разбега; метания мяча в горизонтальную цель Характеризуют силу, быстроту, «скоростно-силовые физические способности». Определяют зависимость проявления физических качеств от способности мышц максимально напрягаться. Характеризуют силу, быстроту, «скоростно-силовые физические способности». Определяют зависимость проявления физических качеств от способности мышц максимально напрягаться.</p>	<p>Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество-обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.</p>		<p>К о м п л е к с 1</p>	<p>6</p>	
<p>7 / Прыжок в длину с разбега</p>		<p>Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину Знания Ф.К.: Физическая культура как система регулярных занятий</p>	<p>Уметь, знать, выполнять требования тестирования прыжка в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность</p> <p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями,</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения</p>	<p>Самоопределе ние – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.</p>	<p>Тестирова ние</p>	<p>К о м п л е к с</p>	<p>7</p>	

способом «прогнувшись»		физическими упражнениями, использование естественных сил природы.	личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.			1		
8 / Челночный бег 3х10. прыжки в высоту способом «перешагивание»		Метание гранаты. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Отработка фаз прыжка: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Знания Ф.К.: Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического)	Уметь, знать, выполнять требования тестирования метания мяча на дальность, прыжка в высоту способом «перешагивание». Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закалывающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество-обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие		К о м п л е к с 1	8	
9 / Челночный бег 3х10. прыжки в высоту способом «перешагивание»	Контрольный	Тестирование прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании Знания Ф.К.: Психологические особенности возрастного развития.	Уметь, знать, выполнять правила тестирования прыжка в высоту с разбега, см, метать мяч в мишень и на дальность Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать ,называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов Коммуникативные: <i>Взаимодействие</i> –строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	Тестирование	К о м п л е к с 1	9	

10 / Метание гранаты на дальность 10. (Л.А.)	Контрольный	Тестирование: бег в течении 6 мин. с. Бег в равномерном темпе.ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» Развитие выносливости Знания Ф.К.: Физическое самовоспитание.	Уметь, знать, выполнять требования тестирования бега в 1000 м., с. Составляют личный план физического самовоспитания	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать ,называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов	Коммуникативные: <i>Взаимодействие</i> –строить для партнера понятные высказывания		К о м п л е к с 1	10	
11 / Метание гранаты на дальность 11. (Л.А.)		Бег на средние дистанции Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Влияние физических упражнений на основные системы организма	Уметь, знать,, выполнять требования тестирования прыжка через скакалку, выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать ,называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов Коммуникативные: <i>Взаимодействие</i> –строить для партнера понятные высказывания	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки установка, на здоровый образ жизни	Тестирование	К о м п л е к с 1	11	
Раздел программы: Гимнастика с основами акробатики (Г.)									
12 / Прыжки в высоту с разбега на результат.	Контрольный  «урок наоборот» (учащийся в роли преподавателя) 1	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике.  Тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.). Перестроение	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по гимнастике и акробатике.  Уметь, знать, выполнять требования тестирования по подтягиванию на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа,	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Тестирование	К о м п л е к с 1	12	

		из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	кол-во раз (д.) выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их							
13 / Бег 2000м на результат 13 (ЛА)	Контроль ный урок с групповой работой (дифферен цированн ый и индивиду альный подход к учащимся ) 2	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	Уметь, знать, выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки силы.	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество-обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое	Смыслообразова ние – мотивация учебной деятельности.	Тестирова ние	К о м п л е к с 1	13		

<p>14 / Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (д.), 1. (Г.)</p>	<p>Изучение нового материала <b>урок самооценки</b> (элементы исследования, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера) <b>1</b></p>	<p>Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях подвижными играми. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.</p> <p>Знания Ф.К.: Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p>	<p>Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях подвижными играми. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i>- преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i>: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 1</p>	<p>14</p>	
---	---	--	---	--	---	----------------	--	-----------	--

15 / Тестирование наклона вперед из положения сидя,	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» Знания Ф.К.: Познай себя Росто-весовые показатели.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Текущий	К	15	о м п л е к с 1
16  Стойки и передвижения игрока в волейболе 1. (С. И. В.)	Совершенствования <b>урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся)</b> 3	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» Знания Ф.К.: Познай себя Росто-весовые показатели.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	К	16	о м п л е к с 1
17 / Передача мяча	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: <i>общеучебные</i>	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее	Текущий	К	17	о м п л

<p>сверху двумя руками в парах через зону и над собой.</p> <p>2. (С. И. В.)</p>	<p>«урок наоборот» (учащийся в роли преподавателя) 2</p>	<p>в/б «Летучий мяч» Знания Ф.К.: Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>	<p>– самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания</p>	<p>благополучие.</p>		<p>е к с 1</p>		
<p>18 / Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.</p>	<p>Совершенствования</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» Знания Ф.К.: Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризуют возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Используют подвижные игры для развития основных физических качеств.</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие –</p>	<p>Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 1</p>	<p>18</p>	

3. (С. И. В.)		физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.	<p>Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывают смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>	формулировать свои затруднения					
19 Нижняя прямая подача мяча 4. (С. И. В.)	Совершенствования	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б</p> <p>Знания Ф.К.: Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p> <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма</p>	<p>Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера .</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию</p>	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	К	19	о м п л е к с 1  19

<p>20 / Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках  5. (С. И. В.)</p>	<p>Комплексный урок самооценки (элементы исследования, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера) 2</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б Знания Ф.К.: Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>	<p>Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач;  Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;  Логические – устанавливать причинно-следственные связи.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы.</p>	<p>Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 1</p>	<p>20</p>	
<p>21 / Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону  6. (С. И. В.)</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия</p>	<p>Самоопределение – принятие образа хорошего ученика</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 1</p>	<p>21</p>	
<p>22 Прямой нападающ</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Устанавливают связь между развитием</p>	<p>Регулятивные: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа</p>	<p>Самоопределение - Осознание ответственности</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п</p>	<p>22</p>	

<p>ий удар после подбрасывания мяча партнером 7. (С. И. В.)</p>		<p>снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p>	<p>физических качеств и основных систем организма</p>	<p>решения. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>человека за общее благополучие</p>		<p>л е к с 1</p>		
<p>23 / Игра по упрощенным правилам 8. (С. И. В.)  24 Прием мяча снизу двумя руками в парах</p>	<p>Совершенствования</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>	<p>Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера .  Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию</p>	<p>Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 1</p>	<p>23</p>	<p>24</p>

9. (С. И. В.)									
25 / Волейбол 10. (С. И. В.)	Комплексный урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся) 4	Стойка игрока и передачи мяча в гандболе. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организовывают и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	К	25	о м п л е к с 1

<p>26 /  Броски ловля мяча в гандболе  1 (Г-л)</p>	<p>Совершенство вания</p>	<p>Стойка игрока броски по воротам и игра вратаря Знания Ф.К.: Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.</p>	<p>Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач;  Познавательные: знаково- символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;  Логические – устанавливать причинно-следственные связи.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,</p>	<p>Смыслообразова ние – самооценка на основе критериев успешной деятельности</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 1</p>	<p>26</p>	
--	-------------------------------	---	---	---	--	----------------	--	-----------	--

<p>27 / Броски ловля мяча в гандболе  2 (Г-л)</p>	<p>Совершенство вания  «урок наоборот» (учащий я в роли преподава теля) 3</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча Броски по воротам Знания Ф.К.: Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу;  Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения</p>	<p>Самоопределе ние, самостоятельнос ть и  личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>	<p>Текущий</p>	<p>К</p>	<p>27</p>	
<p>Итого 27 часов  2 четверть</p>									
<p>28 / Повороты направо, налево в движении.</p>	<p>Изучение нового материала  урок с групповой работой (дифферен цированн ый и индивиду альный</p>	<p>Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике.  Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими</p>	<p>Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по гимнастике и акробатике.  Уметь: выполнять лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. строевые упражнения Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную  Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия</p>	<p>Самоопределение – принятие образа хорошего ученика</p>	<p>Текущий</p>	<p>К</p>	<p>28</p>	

	подход к учащимся)  5	палками. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Правильная и неправильная осанка.							
29 / Подъем махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Совершенствования	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Зрение. Гимнастика для глаз.	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера .  Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Комплекс 2	29	
30 Подъем махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Совершенствования урок самооценки (элементы исследования, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера) 3	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Психологические особенности возрастного развития	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	Комплекс 2	30	

31 / Вис присев Упражнения на гимнастической скамейке	Совершенствования	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Влияние физических упражнений на основные системы организма	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.  Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.  Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	Комплекс 2	31	
32 / Вис присев Упражнения на гимнастической скамейке	Совершенствования <b>урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся) 6</b>							32	
33 Подъем переворот ом в упор 8. (Г.)	Совершенствования  <b>«урок наоборота» (учащийся в роли преподавателя) 4</b>	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Здоровье и здоровый образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	Комплекс 2	33	

				сотрудничества – задавать вопросы,					
34 / Прыжок боком с поворотом на 90°. 9. (Г.)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	Текущий	К о м п л е к с 2	34	
35 / Прыжок способом «согнув ноги» 10. (Г.)	Совершенствования	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме</i> Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Текущий	К о м п л е к с 2	35	
36 / ОРУ с обручем.	Совершенствования	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях подвижными играми. Стойки игрока. Перемещения	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях подвижными играми. Уметь,	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	К о м п л е к	36	

11. (Г.)		<p>в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Знания Ф.К.: . Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p>	<p>знать, выполнять: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Подбирают спортивный инвентарь для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p>	<p>решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания</p>			с 2		
37 Упражнения на гимнастической скамейке 12. (Г.)	Совершенствования	<p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Знания Ф.К.: Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>	<p>Уметь, знать, выполнять: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную  Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия</p>	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	К о м п л е к с 2	37	

<p>38 / Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). 13. (Г.)</p>	<p>Совершенство вания <b>урок самооце нок (элементы исследова ния, задания по самоконтр олю, взаимоана лиз действий партнера) 4</b></p>	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Знания Ф.К.: Самоконтроль</p>	<p>Уметь, знать, выполнять: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p>	<p>Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество-обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое</p>	<p>Смыслообразова ние – мотивация учебной деятельности.</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 2</p>	<p>38</p>	
<p>39 / Лазание по канату в два приема 14. (Г.)</p>	<p>Совершенство вания</p>	<p>Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке Знания Ф.К.: Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p>	<p>Уметь, знать, выполнять: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения</p>	<p>Самоопределе ние, самостоятельнос ть и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 2</p>	<p>39</p>	
<p>40 Кувьрки вперед, назад, стойка на</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Знания Ф.К.: Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью</p>	<p>Уметь, знать, выполнять: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>	<p>Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные-</p>	<p>Смыслообразова ние – мотивация учебной деятельности.</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е</p>	<p>40</p>	

лопатках – выполнен ие комбинац ии 15. (Г.)		функциональных проб	игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Заполняют дневник самоконтроля	ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество- обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое			к с 2		
41 / Два кувырка вперед слитно. 16. (Г.)	Комплексн ый  «урок наоборот» (учащийс я в роли преподава теля) 5	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Знания Ф.К.: Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	Уметь, знать, выполнять: Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.  Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.  Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<b>Самоопределен ие</b> - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	К о м п л е к с 2	41	
42 / Тестирова ние подъема туловища из	Контрольн ый	Тестирование подъема туловища  Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и	Уметь, знать, выполнять: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Характеризуют силу как физическое	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера .	Самоопределени е – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Тестирова ние	К о м п л е к с 2	42	

положения лежачего за 30 с. 17. (Г.)		туловища. Знания Ф.К.:	качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки силы.	Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию					
43 Тестирование челночного бега (3 × 10 м). 12. (Л.А.)	Контрольный	Тестирование челночного бега  Знания Ф.К.: Древние соревнования и их целевое назначение. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь, знать, выполнять: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу;  Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		К о м п л е к с 2	43	

44- Передачи и ловля мяча в движени и	Совершенство вания	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  Знания Ф.К.: Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха.  Используют подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную  Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	К о м п л е к с 2	44	45	46
45 Передачи и ловля мяча в движени и 46 Броски мяча по воротам. Игра вратаря 5-8 (Г-л)								46		



Раздел программы: Лыжная подготовка (лыжные гонки) (Л.П.)

<p>49- / Техника безопасно сти  50 Попереме нный четырёхш ажный ход 1-2 (Л.П.)</p>	<p>Совершенство вания</p>	<p>Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора. Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на</p>	<p>Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по лыжной подготовке..Уметь: правильно подбирать спортивную форму для занятий на лыжах, правильно выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной</p>	<p>Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач;  Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;  Логические – устанавливать причинно-следственные связи.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,</p>	<p>Смыслообразова ние – самооценка на основе критериев успешной деятельности</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 3</p>	<p>49</p>	<p>50</p>
--	-------------------------------	---	---	--	--	----------------	--	-----------	-----------

51-52 / Коньковый ход		<p>лыжах. Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</p>	<p>одеждой и обувью Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>						
	Совершенствования	<p>Пристегивание креплений, строевая подготовка при занятиях на лыжах, совершенствование техники ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с лыжными палками, Подъем «полуелочкой» и спуск в основной стойке. Торможение «плугом». ОРУ, Техника безопасности при занятиях на лыжах</p> <p>Знания Ф.К.: Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закали-</p>	<p>Уметь: правильно выполнять движения при подъеме «полуелочкой» и спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.</p>	<p><i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.</p>	Текущий	К о м п л е к с 3	51	52

53-54 / Торможение и поворот «пругом». 5-6 (Л.П.)		ливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания								
	Совершенствования	<p>Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Подвижная игра «Салки на снегу». ОРУ. Техника безопасности при занятиях на лыжа.</p> <p>Знания Ф.К.: Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Уметь: правильно выполнять движения при попеременном и одновременном двухшажном ходе на лыжах. Правильно выполнять условия подвижной игры «Салки на снегу».</p> <p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p> <p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Познавательные: <i>Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме</i></p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Текущий	К о м п л е к с 3	53		
55 Попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах, подвижная игра	Комплексный	<p>Одновременный двухшажный ход. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах</p> <p>Знания Ф.К.: Роль органов зрения и слуха во время движений и</p>	<p>Уметь: правильно выполнять одновременный двухшажный ход.</p> <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать свои затруднения</p>	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий		К о м п л е к с 3	55	

«Салки на снегу». 7-8 (Л.П.)		передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для	ответы своих						
56 / Попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу». 7-8 (Л.П.)	Комплексный	Повороты переступанием. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	Уметь: правильно выполнять движения Повороты переступанием. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную  Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий		56	
57- 58 / Переход с попеременных ходов на одновременные  9-10	Контрольный	Тестирование Бег на лыжах, м.с 1 км ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими	Уметь: правильно выполнять тестирование бег на лыжах, м.с 1 км. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников сверстников	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные:	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности.	Тестирование	Компетенции	57	58

(Л.П.)		упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов органов зрения Орган осязания — кожа. Уход за кожей		инициативное сотрудничество- обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое						
59 Преодоление контруклона.  11-12 (Л.П.)		Преодоление контруклона Знания Ф.К.: Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	Уметь: правильно выполнять Тестирование Бег на лыжах 2 км без учета времени. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<b>Самоопределение</b> - Осознание ответственности человека за общее благополучие			59		
-60 / Преодоление контруклона.	Комплексный	ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах.	Уметь: правильно выполнять движения при Торможение и повороте упором. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	К о м п л е к с	60		

11-12 (Л.П.)		Знания Ф.К.: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены		проблем или ситуаций различного характера .  Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию			3		
61-62 / Подвижные игры на лыжах «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок».	Комплексный	Проверка техники передвижения на лыжах. Подвижные игры на лыжах «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок». ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизм скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия.	Уметь: правильно играть в подвижные игры на лыжах «Накаты», «Подними предмет». Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организуют и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную  Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	Комплекс	61	
								62	

<p>63-64 / Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра на лыжах «С горки на горку». Игра «Биатлон»</p> <p>15-16 (Л.П.)</p>	Комплексный	<p>Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Подвижная игра «Запрещенное движение». Подвижная игра «Светофор»</p> <p>Знания Ф.К.: Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентации-</p>	<p>Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по гимнастике и акробатике.</p> <p>Уметь, знать, выполнять: Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы, описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания</p>	<p>Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.</p>	Текущий	К	63	
								64	

		ей. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля							
65-66 / Прохождение дистанции до 5 км (девушки) Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий 17-18 (Л.П.)	Комплексный	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарягов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. Подвижная игра «Фигуры». Эстафета «Веребочка под ногами». Знания Ф.К.: Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Уметь, знать, выполнять: Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарягов. Соблюдают правила соревнований Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	К	65	
								омплеск	66

67-68 / Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения.  2-3 (С. И. Ф)	Совершенствования	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях подвижными играми. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Знания Ф.К.: Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях подвижными играми. Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы  Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.  Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу;  Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	К о м п л е к с 3	67	
								68	
69 / 	Совершенствования <b>урок</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый	<i>Самоопределение</i> – начальные	Текущий	К о м	69	

<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения</p> <p>4 (С. И. Ф.)</p>	<p>самооценка (элементы исследования, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера)</p> <p>5</p>	<p>без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p>Знания Ф.К.: Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых перемещениях, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>	<p>контроль по результату.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.</p>	<p>навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.</p>		<p>п л е к с 3</p>		
<p>70 / Пассивное сопротивление защитника</p>	<p>Контрольный</p>	<p>Тестирование: Жонглирование мячом, количество раз. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.</p> <p>Знания Ф.К.: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</p>	<p>Уметь: выполнять тестирование: Жонглирование мячом, количество раз, играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p> <p>Учатся правильно выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Познавательные: <i>Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме</i></p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.</p>	<p>Тестирование</p>	<p>К о м п л е к с 3</p>	<p>70</p>	
<p>71 / Совершенствование техники ударов по</p>	<p>Контрольный «урок наоборот» (учащийся в роли преподавателя)</p>	<p>Тестирование: Передача мяча с 3 метров с отскоком от стены за 30 с, количество раз.</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Знания Ф.К.: Роль и значение</p>	<p>Уметь: выполнять тестирование: Передача мяча с 3 метров с отскоком от стены за 30 с, количество раз. играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>	<p>Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения</p>	<p>Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>		<p>К о м п л е к с</p>	<p>71</p>	

воротам 6 (С. И. Ф.)	теля) 8	занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе		проблем или ситуаций различного характера .  Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию			3		
72-73 / Совершенство техники ведения мяча  7-8 (С. И. Ф.)	Совершенство урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся) 7	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам Знания Ф.К.: Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную  Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	К о м п л е к с 3	72	
74-75 / Совершенство	Совершенство урок	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Раскрывают роль и значение	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую.	Самоопределение – осознание ответственности человека за	Текущий	К о м п	74	

<p><b>СТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ</b></p>	<p><b>самооце нок (элементы исследова ния, задания по самоконтр олю, взаимоана лиз действий партнера)  6-7</b></p>	<p>в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Знания Ф.К.: Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.</p>	<p>подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризуют возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Используют подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывают смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>	<p>Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания</p>	<p>общее благополучие.</p>		<p>л е к с 3</p>	<p>75</p>	
<p>76-77 / Совершенство вание тактики игры 11-12 (С. И. Ф.)</p>	<p>Совершенство вания</p>	<p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач;  Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;  Логические – устанавливать причинно-следственные связи.  Коммуникативные: планирование учебного</p>	<p>Смыслообразова ние – самооценка на основе критериев успешной деятельности</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 3</p>	<p>76  77</p>	

				сотрудничества – задавать вопросы,					
78- / Быстрый прорыв (3x2)  1. (С. И. Б.) 79 Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	Комбинированный	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях подвижными играми. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Знания Ф.К.: Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях подвижными играми. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	К о м п л е к с 3	78	
80 - Закрепление	Комбинированный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.	Самоопределение - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий		80	

<p>техники передачи мяча различными способами и</p> <p>81</p> <p>Закрепление техники передачи мяча различными способами и</p>		<p>Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств</p> <p>Знания Ф.К.: Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.</p>	<p>освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Характеризуют современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле</p>	<p>Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>			81	
---	--	---	--	--	--	--	----	--

<p>82-83</p> <p><b>Закрепление техники передвижений, остановок</b></p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Знания Ф.К.: Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль значение в организации ЗОЖ. Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.</p>	<p>Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера .</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию</p>	<p>Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 3</p>	<p>82</p>	<p>83</p>
<p>84-85 / <b>Приемы самостраховки, борьбы лежа и стоя. 1-2 (ЕД.).</b></p>	<p>Комбинированный <b>урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход</b></p>	<p>Приемы самостраховки, борьбы лежа и стоя.координационных качеств. Знания Ф.К.: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать познавательную задачу в практическую.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить</p>	<p>Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 3</p>	<p>84</p>	<p>85</p>



			рисунок. Анализируют ответы своих сверстников						
90-91-92 /  Учебные схватки 7-8-9 (ЕД.)	Изучение нового материала	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организуют и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач;  Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;  Логические – устанавливать причинно-следственные связи.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	К о м п л е к с 3	90  91  92	

<p>93 / Тестирование подтягивания на низкой и высокой перекладине</p>	<p>Контрольный</p>	<p>Тестирование подтягивания Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>	<p>Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера .  Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию</p>	<p>Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>	<p>контроль</p>	<p>К о м п л е к с 3</p>	<p>93</p>	
<p>94 / Тестирование бега на выносливость – бег в течении 6 мин. 13. (Л.А.)</p>	<p>Контрольный</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.</p>	<p><i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 3</p>	<p>94</p>	
<p>95 / Бег на</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Техника бега на средние дистанции Развитие координационных качеств Знания Ф.К.:</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в</p>	<p><b>Самоопределение</b> - Осознание ответственности</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п</p>	<p>95</p>	

средние дистанции и 14. (Л.А.)	Контрольный	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни	деятельности Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Характеризуют основные части тела человека, формы движений,	контроле способа решения.  Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.  Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	человека за общее благополучие	Тестирование	лекция 3	96	
96 Тестирование бега на дистанцию 30 м с 15. (Л.А.)		напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»							
97 / Тестирование челночного бега (3 × 10 м). 16. (Л.А.)	Комбинированный	Тестирование челночного бега (3 × 10 м). Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Упражнения на улучшение осанки	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельно	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Тестирование	Комплекс 3	97	

<p>98</p> <p>Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. 17. (Л.А.)</p>	<p>Комбинированный</p> <p>«урок наоборот» (учащийся в роли преподавателя) 9</p>	<p>Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечнососудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>	<p>Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач;</p> <p>Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</p> <p>Логические – устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,</p>	<p>Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 3</p>	<p>98</p>	
<p>99</p> <p>Тестирование прыжка в длину с места, см 18. (Л.А.)</p>	<p>Контрольный</p>	<p>Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств</p> <p>Знания Ф.К.: Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p> <p>Характеризуют физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным правилам и с определенной целью. Сравнивают физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находят общее и различное.</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения</p>	<p>Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>	<p>Тестирование</p>	<p>К о м п л е к с 3</p>	<p>99</p>	
<p>100</p> <p>Метание</p>	<p>Контрольный</p>	<p>Меры и техника безопасности на уроках физической культуры.</p>	<p>Иметь представление об организационно-методических</p>	<p>Регулятивные: саморегуляция –</p>	<p>Самоопределение – внутренняя</p>	<p>Текущий</p>		<p>100</p>	

<p>гранаты из различных положений. 19. (Л.А.)</p>		<p>Меры и техника безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике. Тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» Знания Ф.К.:</p>	<p>требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по гимнастике и акробатике. Уметь, знать, выполнять требования тестирования по подтягиванию на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.) выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p>	<p>стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию</p>	<p>позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>				

<p>101-102</p> <p>/</p> <p>Прыжок в высоту с разбега 20-21. (Л.А.)</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>естирование: прыжок через скакалку, колич. раз в 1 мин. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях легкой атлетикой Уметь: прыгать через скакалку, Тестирование: прыжок через скакалку, колич. раз в 1 мин. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Познавательные: <i>Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме</i></p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.</p>	<p>Текущий</p>	<p>К о м п л е к с 4</p>	<p>101</p> <p>102</p>	
--	------------------------	--	---	---	--	----------------	--	-----------------------	--