

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с.Калда  
имени Героя Советского Союза И.Б.Беркутова»  
муниципального образования «Барышский район»  
Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора МОУ СОШ с.Калда  
МО «Барышский район»  
от 30.08.2023г. № 198

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре для 11 класса  
уровень базовый

срок реализации 2023/ 2024 учебный год

Разработчик программы: Миргазиев Ильдар Раисович,  
учитель физической культуры высшей квалификационной категории

РАССМОТРЕНА:  
на ШМО учителей гуманитарного цикла  
протокол № 1 от «30» августа 2023 г  
Руководитель \_\_\_\_\_/Хуснетдинова Э.Ш./

СОГЛАСОВАНА:  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Г.Х.Абушаева  
«30» августа 2023 года

## Содержание

- Планируемые результаты освоения учебного предмета
- Содержание учебного предмета
- Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
- Приложение. Календарно-тематическое планирование.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

### Личностные результаты

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
2. формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3. готовность к служению Отечеству, его защите;
4. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
5. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
6. толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигая в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
7. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
8. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
9. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных

отношений;

10. принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятия вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
11. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
12. осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
13. сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
14. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
15. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

### **Метапредметные результаты**

16. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать всевозможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
17. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

18. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
19. способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
20. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
21. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
22. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
23. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
24. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств достижения.
25. Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества с одноклассниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

## **Предметные результаты**

26. умение использовать разнообразие виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
27. овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
28. овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
29. владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
30. овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.
31. На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

### **Объяснять :**

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

### **Характеризовать:**

34. индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
35. особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля за

их эффективностью;

36. особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
37. особенности форм ручных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основных структуры, содержания и направленности;
38. особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

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

**Осуществлять:**

44. самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
45. контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
46. приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
47. приёмы массажа и самомассажа;
48. занятия физической культурой и спортивными соревнованиями учащимися младших классов;

49. судействосоревнованийпоодномуизвидовспорта.

**Составлять:**

50. индивидуальныекомплексыфизическихупражненийразличнойнаправленности;

51. планыконспектыиндивидуальныхзанятийисистемзанятий.

**Определять:**

52. уровнииндивидуальногофизическогогоразвитияидвигательнойподготовленности;

53. эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическуюработоспособность;

54. дозировкуфизическойнагрузкиинаправленностьвоздействийфизическихупражнений.

**Демонстрировать:**

| Физические способности | Физические упражнения                                 | Юноши | Девушки |
|------------------------|---|-------|---------|
| Скоростные             | Бег 30м,с   | 5,0   | 5,4     |
|                        | Бег 100м, с   | 14,3  | 17,5    |
| Силовые                | Подтягиваниеизвися на высокой перекладине, кол-во раз | 10    | —14     |
|                        | Подтягиваниеввиселёжананизкойперекла-дине, кол-вораз  | —     | 170     |
|                        | Прыжоквдлинусместа, см                                | 215   |         |
| Выносливость           | Кроссовыйбегна3км, мин/с                              | 13.50 | —       |
|                        | Кроссовыйбегна2км, мин/с                              | —     | 10.00   |



### **Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

**в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5×2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1×1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

### **в акробатических упражнениях:**

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

### **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в

игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

### **Должны быть освоены:**

#### **Способы физкультурно-**

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

**Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

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

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

## Содержание учебного предмета

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие о основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий

(передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенностях прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

### **Медико-**

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирования индивидуального здорового образа жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

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

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и ста новой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой

деятельностью и службой в армии (юноши)).

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

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

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. **Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс попересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза и литоварища.

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

### **Физическое совершенствование**

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

### **Гимнастика с элементами**

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

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

### **Лыжная**

**подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

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

• Тематическое планирование

| Тема   | Количество часов |
|--|------------------|
| Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики | 1                |
| Высокий старт и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. КДП                 | 2                |
| Эстафетный бег. КДП  | 2                |
| Бег 100м на результат  | 1                |
| Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. КДП.                                 | 4                |
| Метание мяча 150м на дальность 4-5 бросковых шагов, сполногоразбега        | 1                |
| Метание гранаты 500, 700гр с разбега на дальность                          | 2                |
| Метание гранаты с разбега на результат                                     | 1                |
| Длительный бег. КДП  | 3                |
| Бег на 2000м и 3000м на результат  | 1                |
| Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола     | 1                |
| Стойки, передвижения, повороты, остановки.                                 | 1                |
| Ловля и передача мяча  | 1                |
| Ведение мяча   | 2                |
| Броски мяча одной и двумя руками в движении                                | 2                |
| Техника защитных действий  | 2                |
| Тактика игры   | 1                |
| Овладение игрой баскетбол  | 2                |
| Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики     | 1                |
| Стойка на руках с помощью (Ю); Стоя на коленях наклон назад (Д).           | 2                |
| Кувырок назад через стойку на руках с помощью (Ю); стойка на лопатках (Д). | 2                |
| Переворот боком  | 2                |
| Комбинация из ранее освоенных элементов                                    | 1                |
| Висы и упоры: подъем переворотом (Ю); толчком ног подъем упор на в/ж (Д)   | 2                |
| Подъем разгибом (Ю); толчком двух ног вис углом (Д).                       | 2                |

|   |   |
|---|---|
| Лазание по канату   | 1 |
| Опорный прыжок  | 4 |
| Развитие гибкости   | 1 |
| Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 |
| Одновременный бесшажный ход   | 2 |
| Одновременный двухшажный ход  | 2 |
| Одновременный одношажный ход  | 2 |
| Попеременный двухшажный ход   | 2 |
| Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.                           | 2 |
| Совершенствование подъёмов и спусков  | 2 |
| Коньковый ход   | 4 |
| Совершенствование поворотов, торможений, преодоление контруклонов             | 2 |
| Эстафета с преодолением препятствий   | 1 |
| Передвижение на лыжах 5 км на результат                                       | 1 |
| Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола         | 1 |
| Стойки, перемещения, повороты, остановки                                      | 1 |
| Приём и передача мяча у сетки и в прыжке через сетку                          | 1 |
| Подача мяча   | 2 |
| Приём мяча после подачи   | 2 |
| Нападающий удар   | 3 |
| Блокирование нападающих ударов  | 2 |
| Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра                       | 2 |
| Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики                  | 1 |
| Высокий старт и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. КДП                   | 2 |
| Эстафетный бег. КДП   | 1 |
| Бег 100 м на результат.   | 1 |
| Прыжок в длину с разбега, с места. КДП  | 4 |
| Метание гранаты на дальность 4-5 бросковых шагов, сполногоразбега             | 3 |
| Метание гранаты с разбега на результат.                                       | 1 |



|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Длительный бег. КДП                   | 3   |
| Бег на 2000м(Д);3000м(Ю)на результат  | 1   |
| Подготовка к выполнению норм ВФС КГО. | 5   |
| Итого                                 | 105 |

• Приложение. Календарно-тематическое планирование.

| №урока | Датаприведения |      | Темаурока,элементысодержанияурока   | Кол-вочасов | Планируемырезультаты   |  |  |
|--------|----------------|------|---|-------------|--|--|--|
|        | План           | Факт |   |             | Предметные   | Метапредметные   | Личностные   |
| 1      | 2              | 3    | 4   | 5           | 6  | 7  | 8  |
| 1      |                |      | Вводныйурок.Инструктажпотехникебезопасности наураках легкойатлетики<br>.Здоровье издоровыйобразжизни<br>.Влияниелегкоатлетическихупражнений наукрепление здоровья иосновные системыорганизма. | 1           | <u>Научатся:</u> ориентироваться впонятии«здоровыйобразжизни»; Применять правила ТБнаураках легкойатлетики   | <u>Позн.</u> пониманиеипринятиецели включаться в творческуюдеятельностьподруководствомучителя;<br><u>Регул.</u> Принимать и сохранятьучебнуюзадачу;учитыватьвыделенные учителемориентиры действия в новомучебном материале всотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задаватьвопросы. | Ориентациянасодержательные моментышкольнойдействительности и адекватноеосознанное представление окачествах хорошего ученика;проявление особого интереса кновому, собственно школьному содержанию занятий |
| 2-3    |                |      | Высокий старт инизкий старт до 40 м.Стартовыйразгон. КДП .Низкий стартдо30м. Бегсускорениемот70до 80 м. Скоростнойбегдо70м. Развитиескоростных  | 2           | <u>Научатся:</u> выполнять беговуюразминку, бег с высокого старта.Бегать на короткую дистанцию. <u>Получатвозможностьнаучиться:</u> сохранятьправильную осанку,оптимальное телосложение;выполнять тестовыенормативы по | <u>Познавательные:</u> ознакомлениес техникойвыполнениябегасвысокогостарта;выполнениеорганизующих строевых командиприемов;<br><u>регулятивные</u> –осуществлятьитоговыйипошаговыйконтроль;<br>адекватно восприниматьоценкуучителя;   | Проявление особого интереса кновому,собственношкольному содержанию занятий;проявлениеучебныхмотивов;   |

|     |  |   |   |  |  |   |
|-----|--|---|---|--|--|---|
|     |  | <p>способностей: Эстафеты, сарты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>КДП - 3*10м КДП-30м</p>        |   | <p>физической подготовке</p>   | <p><u>коммуникативные</u> уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера</p>   |   |
| 4-5 |  | <p>Эстафетный бег. КДП. Эстафеты, сарты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>КДП - 3*10м КДП-30м</p> | 2 | <p><u>Научатся:</u> выполнять беговую разминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию. <u>Получат возможность научиться:</u></p> | <p><u>Познавательные:</u> ознакомление с техникой выполнения бега с высокого старта; выполнение организующих строевых команд и приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; <u>коммуникативные</u> уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> |

|   |  |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|--|
| 6 |  | Бег 100м на результат<br>. Развитие скоростно-силовых способностей: | 1<br><u>Научатся</u> Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.<br><u>Получат возможность научиться:</u> измерять результаты; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя;<br><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учиться выделять выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> формирование | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|---|--|---|---|---|--|

|      |  |  |  |   |  |   |   |
|------|--|--|--|---|--|---|---|
|      |  |  |  |   |  | действия моделирования. Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.   |   |
| 7-10 |  |  | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. КДП. Овладение техникой прыжка в длину   | 4 | <u>Научатся</u> Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.   | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> формирование действия моделирования. Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения                               |
| 11   |  |  | Метание мяча 150 на дальность 4-5 бросковых шагов, сполного разбега Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Метание малого мяча с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов в коридор 10 м на дальность с заданного расстояния Бросок набивного мяча 2 кг, двумя руками из | 1 | <u>Научатся:</u> метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <u>Получат возможность научиться:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;   | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознание представлений о качествах хорошего ученика; |

|       |  |  |   |  |  |  |
|-------|--|--|---|--|--|--|
|       |  | различных и п. Ловляна бивного мяча 2 кг, двумя руками с места, с шага, с дуги, трех, четырех шагов вперед-вверх |   |  |  |  |
| 12-13 |  | Метание гранаты 500, 700 гр с разбега на дальность.  | 2 | <u>Научатся:</u> метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <u>Получат возможность научиться:</u> Взаимодействовать с соперниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учиться выделять выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы; | Ориентация на содержание школьной деятельности и адекватное осознание представлений о качествах хорошего ученика |
| 14    |  | Метание гранаты с разбега на результат   | 1 | <u>Научатся:</u> метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <u>Получат возможность научиться:</u> Взаимодействовать с соперниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учиться выделять выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы; | Ориентация на содержание школьной деятельности и адекватное осознание представлений о качествах хорошего ученика |

|       |  |  |   |   |  |   |
|-------|--|--|---|---|--|---|
| 15-17 |  | <p>Овладение техникой длительного бега:<br/>Бег в равномерном темпе до 15 мин – Д, до 20 мин – М.<br/>Знания о физической культуре: разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости</p> | 3 | <p><u>Научатся:</u> Правильно распределять силы в беге<br/>навыносливость</p> | <p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;<br/><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу</p> | <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> |
| 18    |  | <p>Бег на 2000 м и 3000 м<br/>на результат</p>   | 1 | <p><u>Научатся:</u> Правильно распределять силы в беге<br/>навыносливость</p> | <p><u>Регулятивные:</u> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.</p>  | <p>Уметь в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)</p>  |

|    |  |   |   |  |   |   |
|----|--|---|---|--|---|---|
| 19 |  | <p>Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Владение техникой передвижений и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами бок, лицом спиной вперед.</p> | 1 | <p><u>Научатся:</u> уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности</p> | <p><u>Позн.:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.<br/><u>Коммуникативные:</u> способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применять соответствующие понятия и термины</p> | <p>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p>  |
| 20 |  | <p>Стойки, передвижения, повороты, остановки.</p>   | 1 | <p><u>Научатся:</u> овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности</p>  | <p><u>Регулятивные:</u> бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброты и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p>  | <p>Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, с оставлением содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</p> |



|       |  |   |   |  |   |  |
|-------|--|---|---|--|---|--|
| 21    |  | Освоение ловли и передач мяча: Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).   | 1 | <u>Научатся:</u> владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену                          | <u>Познавательные:</u><br>осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <u>Коммуникативные:</u> формирование способов позитивного взаимодействия с верстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <u>Регулятивные:</u> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. |
| 22-23 |  | Освоение техники ведения мяча: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение пассивным сопротивлением противника. Развитие координационных способностей: челночный бег с ведением и без ведения мяча; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробати- | 2 | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности | <u>Познавательные:</u><br>осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <u>Коммуникативные:</u> формирование способов позитивного взаимодействия с верстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <u>Регулятивные:</u> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;  |

|  |  |  |         |  |  |  |  |
|--|--|--|---------|--|--|--|--|
|  |  |  | ческими |  |  |  |  |
|--|--|--|---------|--|--|--|--|

|       |  |   |   |   |   |   |
|-------|--|---|---|---|---|---|
| 24-25 |  | <p>упражнениями</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.</p>  | 2 | <p>Умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,</p>  | <p><u>Познавательные:</u><br/>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.<br/>Коммуникативные: Умение объяснить ошибку при выполнении упражнений.<br/><u>Регулятивные:</u><br/>давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта</p> | <p>Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи</p> |
| 26-27 |  | <p>Освоение индивидуальной техники защиты: Вырывание, выбивание и перехват мяча</p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игры в заданиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.</p> <p>Знания о спортивной игре: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков) и защиты (зона или личная защита).</p> | 2 | <p><u>Научатся:</u> владеть умениями вырывания и выбивания мяча</p> <p><u>Получат возможность научиться:</u> оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</p> | <p>П.: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих</p> <p>К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление сотрудничества, интереса и уважения</p> <p>Р.: проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции</p>    | <p>Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности</p>                    |

|       |  |  |   |   |   |  |  |
|-------|--|--|---|---|---|--|--|
| 28    |  |  | <p>Освоение тактики игры: Тактика свободного нападения. Позиционно-нападении (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игры выезда 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину</p> | 1 | <p><u>Научатся:</u> выполнять взаимодействие между двумя игроками.<br/><u>Получат</u> возможность научиться: формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p> | <p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни,<br/>К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.<br/>Р.: закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, для профилактики психического и физического утомления.</p> | <p>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p> |
| 29-30 |  |  | <p>Овладение игрой баскетбол</p>  | 2 | <p><u>Научатся:</u> выполнять взаимодействие между двумя игроками.<br/><u>Получат</u> возможность научиться: формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p> | <p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни,<br/>К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</p>   | <p>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>Р.: закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, для профилактики психического и физического утомления.</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

|    |  |   |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|---|--|
| 31 |  | <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>История гимнастики. Освоение строевых упражнений:</p> <p>Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> | 1 | <p><u>Научатся:</u> различать строевые команды.</p> <p>Выполнять кувырок вперед и назад.</p> <p><u>Получат возможность научиться:</u> уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз.</p> | <p>П.: умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</p> <p>К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника</p> <p>Р.: умение взаимодействовать со сверстниками и старшими, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий</p> | <p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам.</p> |
|----|--|---|---|---|---|--|

|       |  |  |   |  |   |   |
|-------|--|--|---|--|---|---|
| 32-33 |  | Стойка на руках спомощью(Ю); Стояна коленях наклонназад(Д).          | 2 | <u>Получат</u> возможность <u>научить ся</u> :формироватькультуру движений, умениепередвигаться легко, красиво,непринуждённо.  | П.: владение знаниямисодержания индивидуальныхзанятийвсоответствииисзадачами улучшения физи-ческогоразвитияифизическойп одготовленности.<br>К.:владение умениемосуществлятьпоискин формации по вопросамсовременныххоздоров ительныхсистем | Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальноесочетание умственных,физическихнагрузо ки отдыха |
| 34-35 |  | Кувыврок назад черезстойкунаруках спомощью (Ю); стойканолапатках(Д). | 2 | <u>Научатся</u> :Выполнятькувырокв перед и назад,стойку налопатках.<br><u>Получат</u> возможность <u>научиться</u> :формировать культуру движений,умениепередвигаться легко,красиво,непринуждённо. | П.: владение знаниямисодержания индивидуальныхзанятийвсоответствииисзадачами улучшения физи-ческогоразвитияифизическойп одготовленности.<br>К.:владениеумением  | Умениепланироватьрежимдня,обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физическихнагрузоки отдыха   |

|       |  |  |   |   |  |   |  |
|-------|--|--|---|---|--|---|--|
|       |  |  |   |   |  | осуществлять поиск информации по вопросам современных здоровительных систем   |  |
| 36-37 |  |  | Переворот боком                         | 2 | <p><u>Научатся:</u> выполнять переворот боком.</p> <p><u>Получат возможность научиться:</u> проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоенных на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических</p>  | <p>П.: понимание физической культуры как средства профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.</p> <p>К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме</p> <p>Р.: способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке</p> | <p>Владение умениями: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую переворот боком</p> |
| 38    |  |  | Комбинация из ранее освоенных элементов | 1 | <p><u>Научатся:</u> выполнять переворот боком, выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, стойку на руках с помощью (Ю); стоя на коленях наклон назад (Д).</p> <p><u>Получат возможность научиться:</u> проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоенных на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических</p> |   |  |



|       |  |  |   |   |  |   |
|-------|--|--|---|---|--|---|
| 39-40 |  | <p>Освоение и совершенствование висов упоров. Висы упоры: подъемпереворотом (Ю);толчкомног подъемвупорнав/ж(Д)</p> | 2 | <p><u>Научатся:</u>формированиеответственноотношениякучелю,готовностииспособностиобучающихсяксаморазвитию и само-образованиюнаоснове мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальнойтраектории</p> | <p>Умение проводитьсамостоятельные занятияпоосвоениюизакреплению осваиваемых на уроке новыхдвигательных действий иразвитию основныхфизических (кондиционныхи координационных)способностей,контролироватьи анализировать эффективность этихзанятий, ведя дневниксамонаблюдения.</p> | <p>Поддерживатьтоварищей,имеющих недостаточную физическуюподготовленность; проявлятьактивность, самостоятельность,выдержкуисамообладание.</p> |
|-------|--|--|---|---|--|---|

|       |  |   |   |  |   |  |
|-------|--|---|---|--|---|--|
| 41-42 |  | Подъемразгибом(Ю); толчкомдвухногвис углом(Д).  | 2 | <u>Научатся:</u> формированиеответственноготношениякучению,готовностиииспособностиобучающихсяксаморазвитию и само-образованиюнаоснове мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальнойтраектории | Умение проводитьсамостоятельные занятияпоосвоениюи закреплению осваиваемых на уроке новыхдвигательных действий иразвитию основныхфизических (кондиционныхи координационных)способностей,контролировать и анализировать эффективность этихзанятий, ведя дневниксамонаблюдения. | Поддерживатьтоварищей,имеющих недостаточную физическуюподготовленность; проявлятьактивность, самостоятельность,выдержкуисамообладание.   |
| 43    |  | Развитие силовыхспособностейисиловой выносливости:Лазанье поканату,шесту,гимнастическойлестнице. Подтягивания,упражнения в висах иупорах. | 1 | <u>Научатся</u> выполнять жизненноважные двигательные навыки и умения различными способами;подбирать физическиеупражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданнойдозировкойнагрузки:                      | Р.:владение способамиорганизации и проведенияразнообразных форм занятийфизическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием   | Владение знаниями обособенностях индивидуальногоздоровья и о функциональныхвозможностях организма,способахпрофилактикизаболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощипри занятиях физическимиупражнениями |

|       |  |   |   |  |   |   |
|-------|--|---|---|--|---|---|
| 44-47 |  | <p>Освоение опорных прыжков<br/>         Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см); Девочки: прыжок боком споворотом на 90* (конь в ширину, высота 110 см);<br/>         ;<br/>         Овладение организаторскими умениями:<br/>         Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.<br/>         Дозировка упражнений</p> | 4 | <p><u>Научатся:</u> уметь организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями различной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды</p> | <p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.<br/>         Р.: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения</p> | <p>Формирование потребности иметь хорошие телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями</p> |
|-------|--|---|---|--|---|---|

|       |  |  |   |   |  |  |  |
|-------|--|--|---|---|--|--|--|
| 48    |  |  | Развитие гибкости   | 1 | <u>Научатся:</u> уметь организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды | П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.<br>Р.: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения | Формирование потребности иметь хорошие телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями                                 |
| 49    |  |  | Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки<br>Одежда, обувь и лыжный инвентарь.<br>Подбор лыжного инвентаря. | 1 | Умение осознанно использовать средства   | Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека  | Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, |
| 50-51 |  |  | Одновременный бесшажный ход   | 2 | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе   | П.: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия   | Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями                              |

|       |  |  |                              |   |  |  |   |
|-------|--|--|------------------------------|---|--|--|---|
|       |  |  |                              |   | мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории  | с примерами;<br>К.: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способность вступать в речевое общение, умение пользоваться учебником;<br>Р.: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.  | навыками, исходя из целесообразности эстетической привлекательности   |
| 52-53 |  |  | Одновременный двухшажный ход | 2 | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории | П.: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;<br>К.: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способность вступать в речевое общение, умение пользоваться учебником;<br>Р.: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности эстетической привлекательности |
| 54-55 |  |  | Одновременный одношажный ход | 2 | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории | П.: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;<br>К.: выражают готовность   | Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности эстетической привлекательности |

|       |  |  |  |   |  |   |   |
|-------|--|--|--|---|--|---|---|
|       |  |  |  |   | видуальной траектории  | слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью выступать в речевое общение, умением пользоваться учебником;<br>Р.: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.  |   |
| 56-57 |  |  | Попеременный и двухшажный ход                        | 2 | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории | П.: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;<br>К.: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью выступать в речевое общение, умением пользоваться учебником;<br>Р.: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности |
| 58-59 |  |  | Переход от одновременных ходов на попеременные ходы. | 2 | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории | П.: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;<br>К.: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают   | Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности |

|       |  |  |   |   |   |   |  |
|-------|--|--|---|---|---|---|--|
|       |  |  |   |   |   | диалогической формой речи, с<br>способностью выступать в рече-<br>вое общение,<br>умением пользоваться учебни-<br>ком;<br>Р.: овладевают<br>способностью понимать учебную<br>задачу урока и стремятся ее выпол-<br>нить.  |  |
| 60-61 |  |  | Совершенствование<br>подъёмов и спусков   | 2 | Формирование готовности<br>и способности обучающихся<br>к саморазвитию и само-<br>образованию на основе<br>мотивации к обучению и позна-<br>нию, осознанному выбору<br>и построению дальнейшей<br>индивидуальной траектории | П.: овладеют<br>способностью оценивать свои<br>достижения, отвечать на<br>вопросы, соотносить изученные<br>понятия с примерами;<br>К.: выражают<br>готовность слушать собеседника<br>и вести диалог; овладевают<br>диалогической формой<br>речи, способностью выступать<br>в речевое общение,<br>умением пользоваться учебни-<br>ком;<br>Р.: овладевают<br>способностью понимать учебную<br>задачу урока и стремятся ее выпол-<br>нить. | Понимание культуры движений<br>человека, постижение<br>значения овладения жизненно<br>важными двигательными умения<br>и навыками, исходя из<br>целесообразности и эстетической<br>привлекательности  |
| 62-65 |  |  | Коньковый ход<br>Развитие<br>выносливости: Про-<br>хождение дистанции<br>и до 5 км. | 4 | <u>Научатся:</u> Проявлять<br>выносливость при прохождении<br>и тренировочных дистанций<br>разученными способами<br>передвижения  | П.: понимание<br>физической культуры как сред-<br>ства организации и<br>активного ведения здорового<br>образа жизни, профилактики<br>вредных привычек и девиантно-<br>го (отклоняющегося от<br>норм) поведения<br>Р.: умение<br>формулировать, аргументиро-<br>вать и отстаивать своё мнение  | Развитие морального сознания<br>и компетентности в решении<br>моральных проблем на<br>основе личностного<br>выбора, формирование<br>нравственных чувств и нравствен-<br>ного поведения, осознанного<br>и ответственного отношения<br>к собственным поступкам |

|       |  |  |   |   |  |   |   |
|-------|--|--|---|---|--|---|---|
| 66-67 |  |  | Совершенствование поворотов, торможений, преодоление контруклонов | 2 | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно-го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах |
| 68    |  |  | Эстафета с преодолением препятствий                               | 1 | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно-го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах |
| 69    |  |  | Передвижение на лыжах 5 км на результат                           | 1 | <u>Научатся:</u> Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций различными способами передвижения  | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно-го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах |



|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 70 |  | <p>Основы знаний. И инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола</p> <p>История волейбола.</p> <p>Основные правила игры в волейбол.</p> | 1 | <p><u>Научатся:</u> Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> | <p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</p> | <p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам</p> |
|----|--|---|---|---|--|---|

|    |  |  |  |   |  |  |   |
|----|--|--|--|---|--|--|---|
| 71 |  |  | Стойки, перемещение, повороты, остановки | 1 | <p><u>Научатся:</u> Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> | <p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</p> | <p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, соответствии их возрастным нормативам</p> |
|----|--|--|--|---|--|--|---|

|    |  |  |   |   |  |   |   |
|----|--|--|---|---|--|---|---|
|    |  |  | Освоение техники приёма и передачи мяча усе-<br>тки в прыжке через се-<br>тку   |   | <u>Научатся:</u> Осваивать<br>технические действия<br>из спортивных игр.<br>Моделировать техниче-<br>ские действия в игровой<br>деятельности. Взаимодействовать<br>в парах и<br>группах при выполнении техниче-<br>ских действий из спортивных игр | П.: овладение сведениями о роли<br>и значении<br>физической культуры в формиро-<br>вании целостной личности<br>человека,<br>в развитии его сознания и<br>мышления, физических, психи-<br>ческих и<br>нравственных качеств<br>Р.: приобретение<br>умений планировать,<br>контролировать и оценивать<br>учебную деятельность, организо-<br>вывать места занятий и<br>обеспечивать их безопасность | Владение знаниями<br>по организации и проведению<br>занятий физическими<br>упражнениями оздоровительной и<br>трениро-<br>вочной направленности, составлен-<br>ию содержания индивидуальных<br>занятий в соответствии с<br>задачами улучшения физического<br>развития и физической подготовле-<br>нности |
| 72 |  |  | Освоение<br>техники приёма и пе-<br>редачи<br>мяча: Передача мяча на-<br>д собой, в встречных<br>колоннах<br>Знания о спор-<br>тивной игре: Терми-<br>нология<br>избранной<br>спортивной игры | 1 | <u>Научатся:</u> Осваивать<br>технические действия<br>из спортивных игр.<br>Моделировать техниче-<br>ские действия в игровой<br>деятельности. Взаимо-<br>действовать в парах и группах<br>при выполнении технических<br>действий из спортивных игр | П.: овладение сведениями о роли<br>и значении<br>физической культуры в формиро-<br>вании целостной личности<br>человека,<br>в развитии его сознания и<br>мышления, физических, психи-<br>ческих и<br>нравственных качеств<br>Р.: приобретение<br>умений планировать,<br>контролировать<br>и оценивать учебную<br>деятельность,<br>организовывать места занятий<br>и обеспечивать                | Владение знаниями<br>по организации и проведению<br>занятий физическими<br>упражнениями оздоровительной и<br>трениро-<br>вочной направленности, составлен-<br>ию содержания индивидуальных<br>занятий в соответствии с<br>задачами улучшения физического<br>развития и физической подготовле-<br>нности |

|       |  |  |  |   |  |   |  |
|-------|--|--|--|---|--|---|--|
|       |  |  |  |   | их безопасность  |   |  |
| 73-74 |  |  | Освоение техники нижней прямой подачи: Нижняя прямая подача. Прием подачи Знания о спортивной игре: Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры)   | 2 | <u>Научатся:</u> овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,  | Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической   | Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований |
| 75-76 |  |  | Приём мяча после подачи  | 2 | <u>Научатся:</u> овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,  | Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической   | Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований |
| 77-79 |  |  | Освоение техники прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Знания о спортивной игре: помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам волейбола. | 3 | <u>Научатся:</u> расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий | Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий                         |

|       |  |  |                                |   |  |   |  |
|-------|--|--|--------------------------------|---|--|---|--|
| 80-81 |  |  | Блокирование нападающих ударов | 2 | <u>Научатся:</u><br>расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение | Владение способами наблюдения за поведением атакующими индивидуальное здоровье, физического развития и физической подготовленности, | Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий |
|-------|--|--|--------------------------------|---|--|---|--|

|       |  |  |  |   |  |  |   |
|-------|--|--|--|---|--|--|---|
|       |  |  |  |   | функциональных возможностей основных систем организма.   | величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий   |   |
| 82-83 |  |  | Освоение тактики игры: Позиционно нападение с изменением позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Владение игрой: Игра по упрощённым правилам волейбола. | 2 | <u>Научатся:</u> уметь взаимодействовать со одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно оценивать технику их выполнения; | <u>П.:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; <u>К.:</u> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; <u>Р.:</u> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим |

|    |  |   |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|---|--|
| 84 |  | <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики .Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. КДП.. Овладение организаторскими умениями: Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подгтовке места проведения занятий</p> | 1 | <p><u>Научатся:</u> выполнять беговую уразминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию. <u>Получат возможность научиться:</u> сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</p> | <p>Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности</p> | <p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха</p> |
|----|--|---|---|---|---|--|

|       |  |   |   |  |   |   |
|-------|--|---|---|--|---|---|
| 85-86 |  | <p>Высокий старт<br/>и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. КДП.<br/>Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.<br/>Скоростной бег до 60 м. КДП..<br/>Овладение организаторскими умениями: Измерение результатов; подача команд;<br/>демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p> | 2 | <p><u>Научатся:</u> выполнять беговую разминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию. <u>Получат возможность научиться:</u> сохранять правильную осанку, оптимальное сложение</p> | <p>Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности</p>   | <p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха</p>      |
| 87    |  | <p>Эстафетный бег. КДП. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. КДП - 3*10м КДП- 30м</p>  | 1 | <p><u>Научатся:</u> выполнять беговую разминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию. <u>Получат возможность научиться:</u></p>   | <p><u>Познавательные:</u> ознакомление с техникой выполнения бега с высокого старта; выполнение организующих строевых команд и приемов;<br/><u>регулятивные</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; <u>коммуникативные</u> уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> |





|       |  |  |   |  |  |  |
|-------|--|--|---|--|--|--|
| 88    |  | Бег 100 м на результат.  | 1 | <p><u>Научатся:</u> выполнять беговую разминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию. <u>Получат возможность научиться:</u></p> | <p><u>Познавательные:</u> ознакомление с техникой выполнения бега с низкого старта; выполнение организующих строевых команд и приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; <u>коммуникативные</u> уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>                                       |
| 89-92 |  | <p>Овладение техникой прыжка в длину с разбега и с места. Прыжки в длину с 1-13 шагов разбега. КДП. Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки. Правил асамоконтроля и гигиены.</p> | 4 | <p><u>Научатся:</u> проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>                     | <p>Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность</p>   | <p>Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям</p> |

|       |  |  |   |   |   |   |  |
|-------|--|--|---|---|---|---|--|
| 93-95 |  |  | Метание гранаты на дальность 4-5 бросковых шагов, сполногоразбега | 3 | <u>Научатся:</u> метать различные предметы мячи на дальность с места из различных положений | Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных | Формирование потребности иметь хорошие телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями |
|-------|--|--|---|---|---|---|--|

|       |  |  |   |   |   |  |  |
|-------|--|--|---|---|---|--|--|
|       |  |  |   |   |   | привычки девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.   |  |
| 96    |  |  | Метание гранаты с разбега на результат.   | 1 | <u>Научатся:</u> метать различные предметы мячи на дальность с места из различных положений   | Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.   | Формирование потребности иметь хорошие телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями |
| 97-99 |  |  | Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин. КДП. | 3 | <u>Научатся:</u> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега;<br><u>Получат возможность научиться:</u> уметь организовывать учебное сотрудничество | Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей  | Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей                 |
| 100   |  |  | Бег на 2000 м (Д); 3000 м (Ю) на результат  | 1 | <u>Научатся:</u> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега;  | Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и | Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей                 |

|         |  |  |  |   |  |                       |  |
|---------|--|--|--|---|--|-----------------------|--|
|         |  |  |  |   |  | физического утомления |  |
| 101-105 |  |  | Подготовка к выполнению норм комплекса «ГТО» | 5 |  |                       |  |

