

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 10 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, неприятие 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 учащегося 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 разнообразные виды и формы физкультурной 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 разной функциональной направленности, и 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 и 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 контроль 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 вне ручных 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 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 физическую работоспособность;

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
	Подтягиваниеввиселёжананизкой перекла-дине, кол-вораз	—	170
	Прыжоквдлинусместа, см	215	
Выносливость	Кроссовый бегна3км, мин/с	13.50	—
	Кроссовый бегна2км, 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 ног врозь через коня 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 и 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, и 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 значении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

### **Медико-**

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

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

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (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, преодоление полосы 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 по пересечённой 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 полосы 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, метания в цель на дальность.

### **Лыжная**

**подготовка:** совершенствование техники переходов со 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 150 на дальность 4-5 бросковых шагов, сполно разбега	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 в 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 2000 м (Д); 3000 м (Ю) на результат	1
Подготовка к выполнению норм ВФС КГТО.	5
Итого	105

• Приложение.Календарно-тематическоепланирование.

№урока	Датаприведения		Темаурока,элементысодержанияурока	Кол-вочасов	Планируемыерезультаты		
	План	Факт			Предметные	Метапредметные	Личностные
1	2	3	4	5	6	7	8
1			Вводныйурок.Инструктажпотехникебезопасности наураках легкойатлетики .Здоровье издоровыйобразжизни .Влияниелегкоатлетическихупражнений наукрепление здоровья иосновные системыорганизма.	1	<u>Научатся:</u> ориентироваться впонятии«здоровыйобразжизни»; Применять правила ТБнауракахлегкойатлетики	<u>Позн.пониманиеиприятиецели</u> включаться в творческуюдеятельностьподруководствомучителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранятьучебнуюзадачу;учитыватьвыделенные учителемориентиры действия в новомучебном материале всотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задаватьвопросы.	Ориентациянасодержательные моментышкольнойдействительности и адекватноосознанное представление окачествах хорошего ученика;проявление особого интереса кновому, собственно школьному содержаниюзанятий
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; <u>регулятивные</u> –осуществлятьитоговыйипошаговыйконтроль; адекватно восприниматьоценкуучителя;	Проявление особого интереса кновому,собственношкольному содержанию занятий;проявлениеучебныхмотивов;

		<p>способностей: Эстафеты, с тарты 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, тарты 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 . Развитие скоростно силовых способностей:	1 <u>Научатся</u> Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <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; <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	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; учитель выделяет 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 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; учитель выделяет 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. Ловля на бивного мяча 2кг, двумя руками с места, с шага, с двух, трех, четырех шагов вперед-вверх				
12-13		Метание гранаты 500, 700гр 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 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; учиться выделять выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Комму.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержание школьной действительности и адекватное осознание представления 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 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; учиться выделять выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Комму.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержание школьной действительности и адекватное осознание представления о качествах хорошего ученика

15-17		<p>Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе до 15 мин – Д, до 20 мин – М. Знания о физической культуре: разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости</p>	3	<p><u>Научатся:</u> Правильно распределять силы в беге навыносливость</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <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 на результат</p>	1	<p><u>Научатся:</u> Правильно распределять силы в беге 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. Перемещение в стойке при ставными шагами вбок, лицом и 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. <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, умение 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 оставлению 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> 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> 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> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Умение объяснить ошибку при выполнении упражнений. <u>Регулятивные:</u> 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 игровые задания 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.</p> <p>Знания о спортивной игре: техника ловли, передачи, ведения мяча и броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков) и защиты (зона и 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 своему здоровью и здоровью окружающих</p> <p>К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление эмпатии, 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 нападение (5:0 с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>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 двух игроков.</p> <p><u>Получат</u> возможность <u>научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни,</p> <p>К.: владение умением логически грамотной злагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</p> <p>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 двух игроков.</p> <p><u>Получат</u> возможность <u>научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни,</p> <p>К.: владение умением логически грамотной злагать, 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 впереди 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 с одноклассниками и сверстниками, 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		<p>Стойка на руках спомощью(Ю); Стояна коленях наклонназад(Д).</p>	2	<p><u>Получат</u>возможность<u>научить</u>ся:формироватькультуру движений, умениепередвигаться легко, красиво,непринуждённо.</p>	<p>П.: владение знаниямисодержания индивидуальныхзанятийвсоответствииисзадачами улучшения физи-ческогоразвитияифизическойп одготовленности. К.:владение умениемосуществлятьпоискин формации по вопросамсовременныххоздоров ительныхсистем</p>	<p>Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальноесочетание умственных,физическихнагрузо ки отдыха</p>
34-35		<p>Кувыврок назад черезстойкунарукахс помощью (Ю); стойканалопатках(Д).</p>	2	<p><u>Научатся:</u>Выполнятькувырокв перед и назад,стойку налопатках. <u>Получат</u> возможность <u>научиться:</u>формировать культуру движений, умениепередвигаться легко,красиво,непринуждённо.</p>	<p>П.: владение знаниямисодержания индивидуальныхзанятийвсоответствииисзадачами улучшения физи-ческогоразвитияифизическойп одготовленности. К.:владениеумением</p>	<p>Умениепланироватьрежимдня,обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физическихнагрузоки отдыха</p>

						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 нормы 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>формированиеответственноготношениякучечению,готовностиииспособностиобучающихсяксаморазвитию 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 (кондиционныхкоординационных)способностей,контролироватьианализировать 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,готовностииспособностиобучающихсяксаморазвитию и само-образованиюнаоснове мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальнойтраектории	Умение проводитьсамостоятельные занятияпоосвоениюиукреплению осваиваемых на уроке новыхдвигательных действий иразвитию основныхфизических (кондиционныхикоординатных)способностей,контролировать и анализировать эффективность этихзанятий, ведя дневниксамонаблюдения.	Поддерживатьтоварищей,имеющих недостаточную физическуюподготовленность;проявлятьактивность, самостоятельность,выдержкуисамообладание.
43		Развитие силовыхспособностейисиловой выносливости:Лазаньепоканату,шесту,гимнастическойлестнице. Подтягивания,упражнения в висах иупорах.	1	<u>Научатся</u> выполнять жизненноважные двигательные навыки и умения различными способами;подбирать физическиеупражнения, направленные наразвитие координации движений и выполнять их с заданнойдозировкойнагрузки:	Р.:владение способамиорганизации и проведенияразнообразных форм занятийфизическими упражнениями, ихпланирования и наполнениясодержанием	Владение знаниями обособенностях индивидуальногоздоровья и о функциональныхвозможностях организма,способахпрофилактикизаболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощипри занятиях физическимиупражнениями

44-47		<p>Освоение опорных прыжков          Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см); Девочки: прыжок боком споворотом на 90* (конь в ширину, высота 110 см)          ;          Овладение организаторскими умениями:          Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.          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.          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	<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. 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>
49			<p>Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Подбор лыжного инвентаря.</p>	1	<p>Умение осознанно использовать речевые средства</p>	<p>Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека</p>	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний,</p>
50-51			Одновременный бесшажный ход	2	<p>Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе</p>	<p>П.: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия</p>	<p>Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями</p>

					мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории	с примерами; К.: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способность вступать в речевое общение, умение пользоваться учебником; Р.: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.	навыками, исходя из целесообразности и 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; К.: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способность вступать в речевое общение, умение пользоваться учебником; 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	
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; К.: выражают готовность	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности	

					видуальной траектории	слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способны выступать в речевое общение, умением пользоваться учебником; 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; К.: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способны выступать в речевое общение, умением пользоваться учебником; 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; 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 способностью выступать в рече- вое общение, умением пользоваться учебни- ком; Р.: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выпол- нить.	
60-61			Совершенствование подъёмов и спусков	2	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и само- образованию на основе мотивации к обучению и позна- нию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории	П.: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; К.: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью выступать в речевое общение, умением пользоваться учебни- ком; Р.: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выпол- нить.	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умения и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности
62-65			Коньковый ход Развитие выносливости: Про- хождение дистанции и до 5 км.	4	<u>Научатся:</u> Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разуче- нными способами передвижения	П.: понимание физической культуры как средст- ва организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантно- го (отклоняющегося от норм) поведения Р.: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравствен- ного поведения, осознанного и ответственного отношения 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 спреодоление мпрепятствий	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 нарезультат	1	<u>Научатся:</u> Проявлять выносливость при прохождении и 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 и половым нормативам</p>
----	--	---	---	---	--	---

71			Стойки, перемещение, повороты, остановки	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 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 у сетки в прыжке через сетку		<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>П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств Р.: приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность</p>	<p>Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности</p>
72			Освоение техники приёма и передачи мяча: Передача мяча над собой, в встречных колоннах Знания о спортивной игре: Терминология избранной спортивной игры	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>П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств Р.: приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать</p>	<p>Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности</p>

73-74		Освоение техники нижней прямой подачи: Нижняя прямая подача. Прием подачи Знания о спортивной игре: Правила и организация избранной игры (цели, смысл игры)	2	<u>Научатся:</u> овладевать основами технических действий, приемами 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, приемами 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> расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение	Владение способами наблюдения за поведением индивида индивидуального здоровья, 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 форм 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	<u>Владение</u> 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..</p> <p>Овладение организаторскими умениями: Измерение результатов; подача команд; демонстрация упржнений; помощь воц енке результатов и проведения соревнований,</p> <p>в подго товке места проведения занятий</p>	1	<p><u>Научатся:</u> выполнять беговую разминку, 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 и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. КДП. 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 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*10 м КДП - 30 м</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; <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	<u>Научатся:</u> выполнять беговую разминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию. <u>Получат возможность научиться:</u>	<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	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
89-92		Овладение техникой прыжка в длину с места. Прыжки в длину с 1-13 шагов разбега. КДП. Развитие скоростно-силовых способностей: Все возможные прыжки и многоскоки Правил асамоконтроля и гигиены.	4	<u>Научатся:</u> Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям

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 в организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычки 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; <u>Получат возможность научиться:</u> уметь организовывать учебное сотрудничество	Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей	Демонстрировать результаты 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 ниже, чем средний уровень основных физических способностей

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

