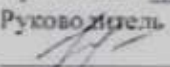


Министерство просвещения Российской Федерации
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 имени Героя Советского союза Г.Я. Борisenко»
г. Назарово Красноярского края

«Рассмотрено» на заседании МО
Протокол № 1 от 3 августа 2023г.
Руководитель ШМО

Вазимиллер А.В.

«Утверждаю»
Приказ № 101 от 3 августа 2023 г.
Директор МАОУ «СОШ № 2 им. Г.Я. Борisenко»
Пиппаринен А.С.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**ДЛЯ 11 КЛАССА
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Авторская программа под руководством и редакцией доктора педагогических наук В.Н. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича.
Предметная линия учебников. В. И. Ляха, М.Я. Виленского. Физическая культура. Учебник для 10-11 классов. Москва 2015.
Рекомендовано Министерством образования и науки РФ

Разработчик программы:
учитель физической культуры
Мушкетер Мария Юрьевна
Предметная линия учебников
Физическая культура. 10-11 класс

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

- Общая характеристика учебного предмета
 - Описание места учебного предмета в учебном плане
 - Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета
- ### 2. Содержание учебного предмета
- ### 3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета
- ### 4. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся
- ### 5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 11 класса составлена на основании образовательной программы СОО МАОУ «СОШ № 2», авторской программы под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях, учебника «Физическая культура» 10-11 класс, 2014.

Учащиеся в процессе обучения ознакомятся с основами знаний в области физической культуры, личной гигиеной, закаливанием, с физическим развитием человека, историей физической культуры и спорта, историей олимпийских игр, с самонаблюдением, самоконтролем, предупреждением травматизма и оказанием первой помощи при травмах и ушибах. Овладели различными навыками и умениями из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол). Кроме того, в классе есть ученики разного уровня. Учащиеся с высоким уровнем вовлечены в подготовку к различным соревнованиям и олимпиадам.

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в старшей школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью в процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Цель рабочей программы за 11 класс:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника

В соответствии с этой целью ставятся **задачи**:

- содействовать гармоничному, физическому развитию, закреплять навыков правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическим упражнениям, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности, оказания первой помощи при травмах;
- вырабатывать организаторские навыки в проведении занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом физическая культура изучается в 11 классе по 3 часов в неделю. Общий объём учебного времени составляет 102 часа.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы общего образования:

- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| РАЗДЕЛ | 10 класс | 11 класс |
|------------------------|------------|------------|
| Теоретические сведения | - | - |
| Легкая атлетика | 22 | 22 |
| Спортивные игры | 31 | 28 |
| Гимнастика | 18 | 18 |
| Лыжная подготовка | 20 | 20 |
| Вариативная часть | 14 | 14 |
| ИТОГО | 105 | 102 |
| ВСЕГО | | 107 |

Легкая атлетика 22 часа:

Прыжки в длину согнув ноги с разбега. Прыжки в высоту способом перешагивания. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.

Спортивные игры 28 часов:

Волейбол: стойки, перемещения, приемы и передачи мяча, верхняя и нижняя прямая подача, тактика игры. Баскетбол: ведение мяча, ловля и передачи мяча, бросок в кольцо, бросок в кольцо в движении, тактика игры. Футбол: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, удары по мячу, остановки мяча, удары по воротам, тактика игры.

Гимнастика 18 часов:

Висы, упоры, акробатические упражнения, опорные прыжки.

Лыжная подготовка 20 часов:

Ходы: одновременные, попеременные, одношажные, двушажные. Спуски со склонов подъемы на склон, торможение, повороты. Дистанции 3-5 км.

Вариативная часть 14 часов:

Катание на коньках (развитие координации, быстроты и выносливости, закаливание организма при занятии на открытом воздухе). Обучение технике, ловле и передаче малого мяча, ударом по мячу битой, умение работать в команде через обучение подвижной игры «Русская лапта».

3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Раздел курса | Кол-во часов | Планируемые результат освоения учебного предмета | | |
|---------------|--------------------|--|--|--|
| | | предметные | метапредметные | личностные |
| Основы знаний | в процессе занятий | <p>-рассказывает историю возникновения и формирования физической культуры</p> <p>-перечисляет возрастные и половые особенности организма и их связь с показателями физического развития</p> <p>- называет основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p> <p>-анализирует наблюдения за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>-ведет учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p> <p>-подбирает индивидуальные физические нагрузки во время самостоятельных занятий и на уроках физической культуры</p> <p>-формулирует правила личной гигиены</p> <p>-называет причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>-использует простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах</p> <p>-рассказывает о положительном влиянии занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья</p> <p>-рассказывает историю возникновения и формирования физической культуры</p> <p>-рассказывает мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности</p> <p>-перечисляет правила соревнований</p> <p>-называет причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России</p> <p>- объясняет, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p> <p>-называет виды летних и зимних Олимпийских игр</p> <p>-называет двухкратных и трехкратных отечественных и зарубежных победителей Олимпийских игр</p> <p>-контролирует физическую нагрузку во время</p> | <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно ставит учебные цели на основе оценки успешности выполнения учебной задачи соотносит свои действия с планируемыми результатами, осуществляет итоговый контроль деятельности («что сделано») корректирует свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией оценивает результат деятельности (своей и чужой) по собственным критериям. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> формулирует собственное мнение и позицию допускает возможность существования у собеседников различных точек зрения. Уважает их мнение грамотно строит высказывания в устной и письменной форме (использует речевые средства) высказывает отношения и оформляет разные точки зрения на заданную тему. <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> делает выводы на основе сравнения анализирует ресурсы и риски выбирает информационные источники, адекватные целям исследования ясно, логично, точно излагает свою точку зрения, использует языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме. составляет презентацию материалов, демонстрирующих как сам процесс исследования и его средства, так и результат <p>Работа с информацией</p> | <p>Перечисляет важнейшие законы российского государства</p> <p>Продумывает свои поступки в соответствии с ответственностью перед своей совестью и гражданами своей страны</p> <p>Даёт оценку своим и чужим поступкам с точки зрения гражданских, патриотических ценностей</p> <p>Приводит примеры исполнение гражданского и патриотического долга</p> <p>Принимает участие в мероприятиях, посвящённых повышению авторитета Российской Армии, защитников Отечества</p> <p>Принимает участие в народных, государственных праздниках</p> <p>Использует русский язык осознанно, как средство продуктивного взаимодействия с другими людьми</p> <p>Проявляет дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и творческих заданий</p> <p>Самоопределяется в области своих познавательных интересов</p> <p>Перечисляет основные требования современного общества к выпускникам ОУ</p> <p>Ориентируется в современном рынке труда страны, края, города</p> <p>Участвует в делах, приносящих пользу людям</p> <p>Называет собственные первоначальные профессиональные намерения и интересы</p> <p>Осознаёт свои интересы, находит и изучает в учебниках по разным предметам материал, имеющий отношение к своим интересам</p> <p>Использует свои интересы для</p> |

| | | | | |
|-----------------|----|--|---|---|
| | | занятий | <ul style="list-style-type: none"> • использует различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, • выделяет главную мысль (мысли текста) • кратко (тезисно) формулирует главную мысль. • соотносит новые знания с собственным опытом • приводит собственные примеры • выполняет разные виды пересказа (краткий, подробный, комментирующий и др) • формулирует выводы о главной мысли информации. <p>ИКТ-компетентность</p> <ul style="list-style-type: none"> • входит в информационную среду, • размещает в ней информационные объекты • сохраняет информацию на любых типах информационных носителей в любом типе формата • соблюдает требования техники безопасности • создает презентации, используя звук, анимации, цифровые фотографии • Создает сложный текст с использованием внедрённых объектов (таблицы, списки, графика) • Осуществляет редактирование и структурирование текста • Использует возможности электронной почты для информационного обмена • Взаимодействует с партнерами (игровое взаимодействие) с использованием Интернет • Использует приемы поиска информации в компьютерных (электронные носители и каталоги) и некомпьютерных источниках (бумажные носители и каталоги) • Формулирует запросы для поиска информации • Формирует собственное информационное пространство: создает систему папок, размещает в них нужную информацию | <p>выбора индивидуальной образовательной траектории, потенциальной будущей профессии</p> <p>Объясняет межрелигиозную ситуацию в современном мире</p> <p>Выстраивает уважительно-доброжелательные отношения человеку иной веры</p> <p>Объясняет роль семьи в своей жизни и жизни других людей</p> <p>Принимает участие в мероприятиях, праздниках, творческих, социальных проектах, посвящённых семейным ценностям</p> <p>При столкновении позиций и интересов понимает другого человека</p> <p>Ищет мирный, ненасильственный выход, устраивающий обе стороны на основе взаимных уступок</p> |
| Легкая атлетика | 22 | -соблюдает технику безопасности на занятиях легкой атлетикой | <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно ставит учебные цели | Перечисляет важнейшие законы российского государства |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>-демонстрирует технику выполнения беговых упражнений</p> <p>-демонстрирует технику выполнения прыжковых упражнений</p> <p>-демонстрирует технику выполнения метательных упражнений</p> <p>-выявляет характерные ошибки</p> <p>-устраняет характерные ошибки</p> <p>-применяет беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств</p> <p>-применяет прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей</p> <p>-выбирает индивидуальный режим физической нагрузки</p> <p>-взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p> <p>-применяет разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> | <p>на основе оценки успешности выполнения учебной задачи</p> <ul style="list-style-type: none"> • соотносит свои действия с планируемыми результатами, • осуществляет итоговый контроль деятельности («что сделано») • корректирует свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • оценивает результат деятельности (своей и чужой) по собственным критериям. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • формулирует собственное мнение и позицию • допускает возможность существования у собеседников различных точек зрения. • Уважает их мнение • грамотно строит высказывания в устной и письменной форме (использует речевые средства) • высказывает отношения и оформляет разные точки зрения на заданную тему. <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • делает выводы на основе сравнения • анализирует ресурсы и риски • выбирает информационные источники, адекватные целям исследования • ясно, логично, точно излагает свою точку зрения, использует языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме. • составляет презентацию материалов, демонстрирующих как сам процесс исследования и его средства, так и результат <p>Работа с информацией</p> <ul style="list-style-type: none"> • использует различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, • выделяет главную мысль (мысли текста) • кратко (тезисно) формулирует главную мысль. • соотносит новые знания с собственным опытом • приводит собственные примеры | <p>Продумывает свои поступки в соответствии с ответственностью перед своей совестью и гражданами своей страны</p> <p>Даёт оценку своим и чужим поступкам с точки зрения гражданских, патриотических ценностей</p> <p>Приводит примеры исполнение гражданского и патриотического долга</p> <p>Принимает участие в мероприятиях, посвящённых повышению авторитета Российской Армии, защитников Отечества</p> <p>Принимает участие в народных, государственных праздниках</p> <p>Использует русский язык осознанно, как средство продуктивного взаимодействия с другими людьми</p> <p>Проявляет дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и творческих заданий</p> <p>Самоопределяется в области своих познавательных интересов</p> <p>Перечисляет основные требования современного общества к выпускникам ОУ</p> <p>Ориентируется в современном рынке труда страны, края, города</p> <p>Участвует в делах, приносящих пользу людям</p> <p>Называет собственные первоначальные профессиональные намерения и интересы</p> <p>Осознаёт свои интересы, находит и изучает в учебниках по разным предметам материал, имеющий отношение к своим интересам</p> <p>Использует свои интересы для выбора индивидуальной образовательной траектории, потенциальной будущей профессии</p> <p>Объясняет межрелигиозную ситуацию в современном мире</p> <p>Выстраивает уважительно-доброжелательные отношения человеку иной веры</p> <p>Объясняет роль семьи в своей жизни и жизни других людей</p> |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|-----------------|----|--|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • выполняет разные виды пересказа (краткий, подробный, комментирующий и др) • формулирует выводы о главной мысли информации. <p>ИКТ-компетентность</p> <ul style="list-style-type: none"> • входит в информационную среду, • размещает в ней информационные объекты • сохраняет информацию на любых типах информационных носителей в любом типе формата • соблюдает требования техники безопасности • создает презентации, используя звук, анимации, цифровые фотографии • Создает сложный текст с использованием внедрённых объектов (таблицы, списки, графика) • Осуществляет редактирование и структурирование текста • Использует возможности электронной почты для информационного обмена • Взаимодействует с партнерами (игровое взаимодействие) с использованием Интернет • Использует приемы поиска информации в компьютерных (электронные носители и каталоги) и некомпьютерных источниках (бумажные носители и каталоги) • Формулирует запросы для поиска информации <p>Формирует собственное информационное пространство: создает систему папок, размещает в них нужную информацию</p> | <p>Принимает участие в мероприятиях, праздниках, творческих, социальных проектах, посвящённых семейным ценностям</p> <p>При столкновении позиций и интересов понимает другого человека</p> <p>Ищет мирный, ненасильственный выход, устраивающий обе стороны на основе взаимных уступок</p> |
| Спортивные игры | 28 | <p>-рассказывает технику безопасности при занятии спортивными играми</p> <p>-демонстрирует технику передвижений при игре в баскетбол</p> <p>-демонстрирует технику остановок в игре баскетбол</p> <p>-демонстрирует технику поворотов и стоек при игре в баскетбол</p> <p>-демонстрирует технику ловли мяча при игре в баскетбол</p> | <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно ставит учебные цели на основе оценки успешности выполнения учебной задачи • соотносит свои действия с планируемыми результатами, • осуществляет итоговый контроль деятельности («что сделано») • корректирует свои действия в соответствии с изменяющейся | <p>Перечисляет важнейшие законы российского государства</p> <p>Продумывает свои поступки в соответствии с ответственностью перед своей совестью и гражданами своей страны</p> <p>Даёт оценку своим и чужим поступкам с точки зрения гражданских, патриотических ценностей</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>-демонстрирует технику передач мяча при игре в баскетбол</p> <p>- демонстрирует технику ведения мяча</p> <p>-демонстрирует технику броска мяча по кольцу</p> <p>-демонстрирует технику индивидуальной защиты</p> <p>-демонстрирует технику освоенных игровых действий</p> <p>-взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий</p> <p>-организует совместные занятия со сверстниками</p> <p>-осуществляет судейство игры</p> <p>-определяет степень утомления организма во время игры</p> <p>-применяет правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p> <p>-рассказывает технику безопасности при занятии спортивными играми</p> <p>-демонстрирует технику передвижений при игре в волейбол</p> <p>-демонстрирует технику остановок в игре волейбол</p> <p>-демонстрирует технику поворотов и стоек при игре в волейбол.</p> <p>-демонстрирует технику передачи мяча у сетки</p> <p>-демонстрирует технику передачи мяча в прыжке через сетку</p> <p>-взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий</p> <p>-организует совместные занятия со сверстниками</p> <p>-осуществляет судейство игры волейбол</p> <p>-определяет степень утомления организма во время игры</p> <p>-применяет правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p> <p>-использует игровые упражнения для развития координационных способностей</p> <p>-рассказывает технику безопасности при занятии спортивными играми</p> <p>-демонстрирует технику передвижений в игре футбол</p> <p>-демонстрирует технику остановок в игре футбол</p> <p>-демонстрирует технику поворотов и стоек при игре футбол</p> | <p>ситуацией</p> <ul style="list-style-type: none"> оценивает результат деятельности (своей и чужой) по собственным критериям. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> формулирует собственное мнение и позицию допускает возможность существования у собеседников различных точек зрения. Уважает их мнение грамотно строит высказывания в устной и письменной форме (использует речевые средства) высказывает отношения и оформляет разные точки зрения на заданную тему. <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> делает выводы на основе сравнения анализирует ресурсы и риски выбирает информационные источники, адекватные целям исследования ясно, логично, точно излагает свою точку зрения, использует языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме. составляет презентацию материалов, демонстрирующих как сам процесс исследования и его средства, так и результат <p>Работа с информацией</p> <ul style="list-style-type: none"> использует различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выделяет главную мысль (мысли текста) кратко (тезисно) формулирует главную мысль. соотносит новые знания с собственным опытом приводит собственные примеры выполняет разные виды пересказа (краткий, подробный, комментирующий и др) формулирует выводы о главной мысли информации. <p>ИКТ-компетентность</p> <ul style="list-style-type: none"> входит в информационную среду, размещает в ней информационные | <p>Приводит примеры исполнение гражданского и патриотического долга</p> <p>Принимает участие в мероприятиях, посвящённых повышению авторитета Российской Армии, защитников Отечества</p> <p>Принимает участие в народных, государственных праздниках</p> <p>Использует русский язык осознанно, как средство продуктивного взаимодействия с другими людьми</p> <p>Проявляет дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и творческих заданий</p> <p>Самоопределяется в области своих познавательных интересов</p> <p>Перечисляет основные требования современного общества к выпускникам ОУ</p> <p>Ориентируется в современном рынке труда страны, края, города</p> <p>Участвует в делах, приносящих пользу людям</p> <p>Называет собственные первоначальные профессиональные намерения и интересы</p> <p>Осознаёт свои интересы, находит и изучает в учебниках по разным предметам материал, имеющий отношение к своим интересам</p> <p>Использует свои интересы для выбора индивидуальной образовательной траектории, потенциальной будущей профессии</p> <p>Объясняет межрелигиозную ситуацию в современном мире</p> <p>Выстраивает уважительно-доброжелательные отношения человеку иной веры</p> <p>Объясняет роль семьи в своей жизни и жизни других людей</p> <p>Принимает участие в мероприятиях, праздниках, творческих, социальных проектах, посвящённых семейным ценностям</p> <p>При столкновении позиций и интересов понимает другого человека</p> |
|--|---|--|---|

| | | | | |
|------------|----|--|--|--|
| | | <p>-демонстрирует технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема</p> <p>-демонстрирует технику ведения мяча</p> <p>-демонстрирует технику удара по мячу</p> <p>-рассказывает о тактике игры в футбол</p> <p>-организует совместные занятия со сверстниками</p> <p>-осуществляет судейство игры в футбол</p> <p>-определяет степень утомления организма во время игры</p> <p>-применяет правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p> | <p>объекты</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохраняет информацию на любых типах информационных носителей в любом типе формата • соблюдает требования техники безопасности • создает презентации, используя звук, анимации, цифровые фотографии • Создает сложный текст с использованием внедрённых объектов (таблицы, списки, графика) • Осуществляет редактирование и структурирование текста • Использует возможности электронной почты для информационного обмена • Взаимодействует с партнерами (игровое взаимодействие) с использованием Интернет • Использует приемы поиска информации в компьютерных (электронные носители и каталоги) и некомпьютерных источниках (бумажные носители и каталоги) • Формулирует запросы для поиска информации <p>Формирует собственное информационное пространство: создает систему папок, размещает в них нужную информацию</p> | <p>Ищет мирный, ненасильственный выход, устраивающий обе стороны на основе взаимных уступок</p> |
| Гимнастика | 18 | <p>-рассказывает технику безопасности при занятии гимнастикой</p> <p>-демонстрирует технику перехода с шага на месте на ходьбу в колонне</p> <p>-демонстрирует технику перехода с шага на месте на ходьбу в шеренге</p> <p>-демонстрирует технику перестроения из колонны по два, по четыре в движении</p> <p>-демонстрирует технику общеразвивающих упражнений без предметов на месте</p> <p>-демонстрирует технику общеразвивающих упражнений без предметов в движении</p> <p>-демонстрирует технику двигательных способностей с помощью гантелей</p> <p>-демонстрирует технику прыжка согнув ноги (мальчики)</p> <p>-демонстрирует технику прыжка боком (девочки)</p> <p>-демонстрирует технику из упора присев</p> | <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно ставит учебные цели на основе оценки успешности выполнения учебной задачи • соотносит свои действия с планируемыми результатами, • осуществляет итоговый контроль деятельности («что сделано») • корректирует свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • оценивает результат деятельности (своей и чужой) по собственным критериям. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • формулирует собственное мнение и позицию • допускает возможность | <p>Перечисляет важнейшие законы российского государства</p> <p>Продумывает свои поступки в соответствии с ответственностью перед своей совестью и гражданами своей страны</p> <p>Даёт оценку своим и чужим поступкам с точки зрения гражданских, патриотических ценностей</p> <p>Приводит примеры исполнение гражданского и патриотического долга</p> <p>Принимает участие в мероприятиях, посвящённых повышению авторитета Российской Армии, защитников Отечества</p> <p>Принимает участие в народных, государственных праздниках</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>силой стойка на голове и руках (мальчики) -демонстрирует технику длинного кувырка вперед с трех шагов разбега (мальчики) -демонстрирует технику равновесия на одной ноге (девочки) -демонстрирует технику выпада вперед (девочки) -демонстрирует технику кувырка вперед (девочки) -рассказывает значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей -оказывает страховку и помощь во время занятий -составляет вместе с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей</p> | <p>существования у собеседников различных точек зрения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уважает их мнение • грамотно строит высказывания в устной и письменной форме (использует речевые средства) • высказывает отношения и оформляет разные точки зрения на заданную тему. <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • делает выводы на основе сравнения • анализирует ресурсы и риски • выбирает информационные источники, адекватные целям исследования • ясно, логично, точно излагает свою точку зрения, использует языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме. • составляет презентацию материалов, демонстрирующих как сам процесс исследования и его средства, так и результат <p>Работа с информацией</p> <ul style="list-style-type: none"> • использует различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, • выделяет главную мысль (мысли текста) • кратко (тезисно) формулирует главную мысль. • соотносит новые знания с собственным опытом • приводит собственные примеры • выполняет разные виды пересказа (краткий, подробный, комментирующий и др) • формулирует выводы о главной мысли информации. <p>ИКТ-компетентность</p> <ul style="list-style-type: none"> • входит в информационную среду, • размещает в ней информационные объекты • сохраняет информацию на любых типах информационных носителей в любом типе формата • соблюдает требования техники безопасности • создает презентации, используя звук, анимации, цифровые фотографии | <p>Использует русский язык осознанно, как средство продуктивного взаимодействия с другими людьми Проявляет дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и творческих заданий Самоопределяется в области своих познавательных интересов Перечисляет основные требования современного общества к выпускникам ОУ Ориентируется в современном рынке труда страны, края, города Участвует в делах, приносящих пользу людям Называет собственные первоначальные профессиональные намерения и интересы Осознаёт свои интересы, находит и изучает в учебниках по разным предметам материал, имеющий отношение к своим интересам Использует свои интересы для выбора индивидуальной образовательной траектории, потенциальной будущей профессии Объясняет межрелигиозную ситуацию в современном мире Выстраивает уважительно-доброжелательные отношения человеку иной веры Объясняет роль семьи в своей жизни и жизни других людей Принимает участие в мероприятиях, праздниках, творческих, социальных проектах, посвящённых семейным ценностям При столкновении позиций и интересов понимает другого человека Ищет мирный, ненасильственный выход, устраивающий обе стороны на основе взаимных уступок</p> |
|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|-------------------|----|--|---|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Создает сложный текст с использованием внедрённых объектов (таблицы, списки, графика) • Осуществляет редактирование и структурирование текста • Использует возможности электронной почты для информационного обмена • Взаимодействует с партнерами (игровое взаимодействие) с использованием Интернет • Использует приемы поиска информации в компьютерных (электронные носители и каталоги) и некомпьютерных источниках (бумажные носители и каталоги) • Формулирует запросы для поиска информации <p>Формирует собственное информационное пространство: создает систему папок, размещает в них нужную информацию</p> | |
| Лыжная подготовка | 20 | <p>-рассказывает технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой</p> <p>-демонстрирует технику попеременного четырехшажного хода</p> <p>-демонстрирует технику перехода с попеременных ходов на одновременные</p> <p>-демонстрирует технику преодоления контруклона</p> <p>-применяет изученные виды ходов для передвижения на лыжах до 5 км</p> <p>-перечисляет виды лыжного спорта</p> <p>-демонстрирует оказание помощи при обморожениях и травмах</p> | <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно ставит учебные цели на основе оценки успешности выполнения учебной задачи • соотносит свои действия с планируемыми результатами, • осуществляет итоговый контроль деятельности («что сделано») • корректирует свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • оценивает результат деятельности (своей и чужой) по собственным критериям. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • формулирует собственное мнение и позицию • допускает возможность существования у собеседников различных точек зрения. • Уважает их мнение • грамотно строит высказывания в устной и письменной форме (использует речевые средства) • высказывает отношения и оформляет разные точки зрения на заданную | <p>Перечисляет важнейшие законы российского государства</p> <p>Продумывает свои поступки в соответствии с ответственностью перед своей совестью и гражданами своей страны</p> <p>Даёт оценку своим и чужим поступкам с точки зрения гражданских, патриотических ценностей</p> <p>Приводит примеры исполнение гражданского и патриотического долга</p> <p>Принимает участие в мероприятиях, посвящённых повышению авторитета Российской Армии, защитников Отечества</p> <p>Принимает участие в народных, государственных праздниках</p> <p>Использует русский язык осознанно, как средство продуктивного взаимодействия с другими людьми</p> <p>Проявляет дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и творческих заданий</p> <p>Самоопределяется в области своих</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>тему.</p> <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • делает выводы на основе сравнения • анализирует ресурсы и риски • выбирает информационные источники, адекватные целям исследования • ясно, логично, точно излагает свою точку зрения, использует языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме. • составляет презентацию материалов, демонстрирующих как сам процесс исследования и его средства, так и результат <p>Работа с информацией</p> <ul style="list-style-type: none"> • использует различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, • выделяет главную мысль (мысли текста) • кратко (тезисно) формулирует главную мысль. • соотносит новые знания с собственным опытом • приводит собственные примеры • выполняет разные виды пересказа (краткий, подробный, комментирующий и др) • формулирует выводы о главной мысли информации. <p>ИКТ-компетентность</p> <ul style="list-style-type: none"> • входит в информационную среду, • размещает в ней информационные объекты • сохраняет информацию на любых типах информационных носителей в любом типе формата • соблюдает требования техники безопасности • создает презентации, используя звук, анимации, цифровые фотографии • Создает сложный текст с использованием внедрённых объектов (таблицы, списки, графика) • Осуществляет редактирование и структурирование текста • Использует возможности электронной почты для информационного обмена | <p>познавательных интересов</p> <p>Перечисляет основные требования современного общества к выпускникам ОУ</p> <p>Ориентируется в современном рынке труда страны, края, города</p> <p>Участствует в делах, приносящих пользу людям</p> <p>Называет собственные первоначальные профессиональные намерения и интересы</p> <p>Осознаёт свои интересы, находит и изучает в учебниках по разным предметам материал, имеющий отношение к своим интересам</p> <p>Использует свои интересы для выбора индивидуальной образовательной траектории, потенциальной будущей профессии</p> <p>Объясняет межрелигиозную ситуацию в современном мире</p> <p>Выстраивает уважительно-доброжелательные отношения человеку иной веры</p> <p>Объясняет роль семьи в своей жизни и жизни других людей</p> <p>Принимает участие в мероприятиях, праздниках, творческих, социальных проектах, посвящённых семейным ценностям</p> <p>При столкновении позиций и интересов понимает другого человека</p> <p>Ищет мирный, ненасильственный выход, устраивающий обе стороны на основе взаимных уступок</p> |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|-------------------|----|--|---|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействует с партнерами (игровое взаимодействие) с использованием Интернет • Использует приемы поиска информации в компьютерных (электронные носители и каталоги) и некомпьютерных источниках (бумажные носители и каталоги) • Формулирует запросы для поиска информации <p>Формирует собственное информационное пространство: создает систему папок, размещает в них нужную информацию</p> | |
| Вариативная часть | 14 | <p>-называет технику безопасности при катании на коньках</p> <p>-демонстрирует технику отталкивания и скольжения на правой и левой ноге поочередно</p> <p>-демонстрирует технику движения скользящим шагом</p> <p>-демонстрирует технику торможения «полуплугом» и «плугом»</p> <p>-узнает технику безопасности при занятиях подвижными играми</p> <p>-называет правила игры в подвижную игру «лапта»</p> <p>-демонстрирует технику ловли и передач малого мяча партнеру</p> <p>-демонстрирует технику удара по мячу битой</p> | <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно ставит учебные цели на основе оценки успешности выполнения учебной задачи • соотносит свои действия с планируемыми результатами, • осуществляет итоговый контроль деятельности («что сделано») • корректирует свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • оценивает результат деятельности (своей и чужой) по собственным критериям. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • формулирует собственное мнение и позицию • допускает возможность существования у собеседников различных точек зрения. • Уважает их мнение • грамотно строит высказывания в устной и письменной форме (использует речевые средства) • высказывает отношения и оформляет разные точки зрения на заданную тему. <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • делает выводы на основе сравнения • анализирует ресурсы и риски • выбирает информационные источники, адекватные целям исследования • ясно, логично, точно излагает свою | <p>Перечисляет важнейшие законы российского государства</p> <p>Продумывает свои поступки в соответствии с ответственностью перед своей совестью и гражданами своей страны</p> <p>Даёт оценку своим и чужим поступкам с точки зрения гражданских, патриотических ценностей</p> <p>Приводит примеры исполнение гражданского и патриотического долга</p> <p>Принимает участие в мероприятиях, посвящённых повышению авторитета Российской Армии, защитников Отечества</p> <p>Принимает участие в народных, государственных праздниках</p> <p>Использует русский язык осознанно, как средство продуктивного взаимодействия с другими людьми</p> <p>Проявляет дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и творческих заданий</p> <p>Самоопределяется в области своих познавательных интересов</p> <p>Перечисляет основные требования современного общества к выпускникам ОУ</p> <p>Ориентируется в современном рынке труда страны, края, города</p> <p>Участствует в делах, приносящих пользу людям</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>точку зрения, использует языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме.</p> <ul style="list-style-type: none"> • составляет презентацию материалов, демонстрирующих как сам процесс исследования и его средства, так и результат <p>Работа с информацией</p> <ul style="list-style-type: none"> • использует различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, • выделяет главную мысль (мысли текста) • кратко (тезисно) формулирует главную мысль. • соотносит новые знания с собственным опытом • приводит собственные примеры • выполняет разные виды пересказа (краткий, подробный, комментирующий и др) • формулирует выводы о главной мысли информации. <p>ИКТ-компетентность</p> <ul style="list-style-type: none"> • входит в информационную среду, • размещает в ней информационные объекты • сохраняет информацию на любых типах информационных носителей в любом типе формата • соблюдает требования техники безопасности • создает презентации, используя звук, анимации, цифровые фотографии • Создает сложный текст с использованием внедрённых объектов (таблицы, списки, графика) • Осуществляет редактирование и структурирование текста • Использует возможности электронной почты для информационного обмена • Взаимодействует с партнерами (игровое взаимодействие) с использованием Интернет • Использует приемы поиска информации в компьютерных (электронные носители и каталоги) и некомпьютерных источниках (бумажные носители и каталоги) | <p>Называет собственные первоначальные профессиональные намерения и интересы</p> <p>Осознаёт свои интересы, находит и изучает в учебниках по разным предметам материал, имеющий отношение к своим интересам</p> <p>Использует свои интересы для выбора индивидуальной образовательной траектории, потенциальной будущей профессии</p> <p>Объясняет межрелигиозную ситуацию в современном мире</p> <p>Выстраивает уважительно-доброжелательные отношения человеку иной веры</p> <p>Объясняет роль семьи в своей жизни и жизни других людей</p> <p>Принимает участие в мероприятиях, праздниках, творческих, социальных проектах, посвящённых семейным ценностям</p> <p>При столкновении позиций и интересов понимает другого человека</p> <p>Ищет мирный, ненасильственный выход, устраивающий обе стороны на основе взаимных уступок</p> |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--------------|------------|--|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Формулирует запросы для поиска информации <p>Формирует собственное информационное пространство: создает систему папок, размещает в них нужную информацию</p> | |
| ИТОГО | 102 | | | |

Контроль за усвоением знаний

Использование технологии оценивания образовательных достижений (учебных успехов) учащихся

1. Определять, как ученик овладевает умениям.
2. Развивать у ученика умения самостоятельно контролировать себя, находить и исправлять собственные ошибки
3. Мотивировать ученика на успех, избавить его от страха перед школьным контролем и оцениванием.
4. Создавать комфортную обстановку, сохранить психологическое здоровье детей

Предусмотрен контроль.

Текущий контроль сопровождает процесс и проводится на первых этапах обучения. Его цель - анализ хода формирования умений и навыков учащихся. Он важен для учителя как средство своевременной деятельности и предупреждения неуспеваемости учащихся.

Текущий обучающий контроль реализуется через систему занятий.

Тематический контроль заключается в проверке усвоения программного материала по каждой крупной теме, целью проверки знаний используется опрос, проверочные беседы, тестирование. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используется наблюдение, вызов из строя для показа и выполнения упражнений и комбинированный метод. При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результата.

Итоговый контроль проводится как оценка результатов обучения за определённый, достаточно большой промежуток учебного времени (четверть, полугодие, год). Формой проведения итогового контроля тестирование по всем разделам прохождения программы является промежуточная аттестация.

Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета:

Критерии оценки по физической культуре

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|---|---|---|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать | За непонимание и незнание материала программы |

| | | | |
|--|--|--------------------|--|
| | | знания на практике | |
|--|--|--------------------|--|

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p> | <p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p> | <p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p> | <p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p> |

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|---|---|--|
| <p>Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p> | <p>Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p> | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p> |

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|---|---|--|
| <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p> | <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p> | <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| подготовленности за определенный период времени | | | |
|---|--|--|--|

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

График проведения контроля

| дата | № урока | Вид работы | Темы |
|------|---------------------|---|-------------------|
| | 2 9 97 101 | Сдача теоритических и практических нормативов по изучаемым видам программ | Легкая атлетика |
| | 38 45 | Сдача теоритических и практических нормативов по изучаемым видам программ | Гимнастика |
| | 68 | Сдача теоритических и практических нормативов по изучаемым видам программ | Лыжная подготовка |
| | 99 100 | Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет | |

4. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

| № | Дата | Раздел, кол-во часов | Тема | Задачи уроков. | результаты | | | примечание |
|----|------|-----------------------------|---|--|---|---|--|------------|
| | | | | | ЗУН | Общеучебные умения и навыки | компетентности | |
| 1. | | Легкая атлетика 10 часов | Правила поведения и ТБ на уроках физического воспитания. Различные виды бега и ходьбы | <ol style="list-style-type: none"> 1. Знать ТБ на уроках 2. совершенствовать технику низкого старта 3. формировать скоростные качества в беге на 15-30 метров. 4. Равномерный бег 15 минут | Знание по ТБ, развитие быстроты, выносливости | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 2. | | | Техника низкого старта и стартового разгона. Бег 100 м (КУ) | <ol style="list-style-type: none"> 1. разучить новый комплекс УГГ 2. совершенствовать технику низкого старта 3. формировать скоростные качества в беге на 100 метров | Улучшение скоростных качеств бега на короткие дистанции | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений | Ставят цель адекватную заданной проблеме, формулируют задачи по достижению заданной цели | |
| 3. | | | Подготовка к сдаче нормативов ГТО Спринтерский бег 60, 100 метров | <ol style="list-style-type: none"> 1. провести учет в беге на 100м; 2. провести медленный бег до 10 мин. с 3 ускорениями до 100 м. | Развитие скоростных качеств, выносливости | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений | Самостоятельно планируют и осуществляют контроль своих действий | |
| 4. | | | Эстафетный бег, стартовое ускорение | <ol style="list-style-type: none"> 1. разучить технику передачи эстафетной палочки 2. провести эстафетный бег 4*100 3. подвижная игра «К своим флажкам» | развитие скоростных качеств | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 5. | | | Равномерный бег 15 мин | <ol style="list-style-type: none"> 1. развивать двигательные качества выносливость 2. формировать навыки правильного дыхания при | Совершенствование техники бега, развитие выносливости | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---------------------------------------|---|--|--|
| | | | | бега на длинные дистанции | | свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений | осуществляет контроль своих действий | |
| 6. | | | Прыжки в длину подбор разбега отталкивание от бруска | 1 повторить подбор разбега, отталкивания, приземления 2 развивать скоростно-силовые качества через эстафету 3 совершенствовать беговые упражнения | Правильный подбор разбега | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 7. | | | Подготовка к сдаче нормативов ГТО Прыжки в длину согнув ноги с разбега | 1 совершенствовать подбор разбега, отталкивания, приземления 2 развивать скоростно-силовые качества через эстафету 3 совершенствовать беговые упражнения | Правильное отталкивание и приземление | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 8. | | | Метание гранаты в горизонтальную цель | 1 разучить метание гранаты с разбега 2 научить синхронной работе рук и ног при броске 3 игра «выжигало» | Правильный подбор разбега | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений | Выбирают необходимые ресурсы для выполнения действий, самостоятельно планируют и осуществляют контроль своих действий | |
| 9. | | | Подготовка к сдаче нормативов ГТО Метание гранаты на дальность | 1 закрепление синхронной работы рук и ног при броске 2 совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега 3 игра «пятнашки» | Метание малого мяча на дальность | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений | Выбирают необходимые ресурсы для выполнения действий, самостоятельно планируют и осуществляют контроль своих действий | |
| 10. | | | Подготовка к сдаче нормативов ГТО Бег на длинные дистанции 2000, 3000 метров | 1 учет бега на 2000 (д) – 3000 (м) метров 2 развивать скоростные качества посредством эстафет | Бег на длинные дистанции | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, объективное оценивание своих учебных достижений | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|--|
| 11 | | Подвижные игры, вариативная часть 7 часов | ТБ при занятиях подвижными и спортивными играми. Правила подвижной игры «лапта» | научить правилам подвижной игры «лапта» разучить новый комплекс УГГ | Улучшение техники ловли и передачи малого мяча, | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Умение быть коммуникабельным, умение работать в команде | |
| 12 | | | Правила подвижной игры «лапта». Ловля и передача малого мяча | совершенствовать технику игры «лапта» | Улучшение техники ловли и передачи малого мяча, | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Умение быть коммуникабельным, умение работать в команде | |
| 13 | | | подвижная игра «лапта». Удар по мячу битой | совершенствовать технику игры «лапта» | Улучшение техники ловли и передачи малого мяча, | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Умение быть коммуникабельным, умение работать в команде | |
| 14 | | | Учебная игра в «лапту» | 1. совершенствовать технику игры «лапта» | Улучшение техники ловли и передачи малого мяча, | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Умение быть коммуникабельным, умение работать в команде | |
| 15 | | | «мини футбол». Тактика игры в защите | Разучить новые и совершенствовать уже изученные элементы футбола на мини площадке (передачи мяча, удары по воротам, удары головой) | Обучение выполнению разных элементов футбола | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Умение быть коммуникабельным, умение работать в команде | |
| 16 | | | «мини футбол». Тактика игры в нападении | 1. совершенствовать уже изученные элементы футбола на мини площадке (передачи мяча, удары по воротам, удары головой) | Обучение выполнению разных элементов футбола | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Умение быть коммуникабельным, умение работать в команде | |
| 17 | | | Учебная игра в «мини футбол» | 1. совершенствовать уже изученные элементы футбола на мини площадке (передачи мяча, удары по воротам, удары головой) | Обучение выполнению разных элементов футбола | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Умение быть коммуникабельным, умение работать в команде | |
| 18 | | Спорт игры Баскетбол 10 часов | Баскетбол. Ведение, передачи мяча в парах, тройках | 1 повторить различные передачи мяча и научить броску по кольцу после ведения; 2 провести эстафету с ведением и броском по кольцу | Развитие меткости, контроль за мячом | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Умение быть коммуникабельным, умение работать в команде | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|---|--|
| 19 | | | Ведение и бросок в кольцо в движении | <ol style="list-style-type: none"> 1 закрепить технику броска по кольцу после ведения; 2 учить технике штрафного броска двумя руками; 3 провести эстафету с элементами ведения и броском по кольцу. | Улучшение техники передач и точности | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Умение брать ответственность на себя, умение работать в команде | |
| 20 | | | Ведение, передачи и броски мяча в кольцо после передачи | <ol style="list-style-type: none"> 1 совершенствовать технику броска после ведения, технику штрафного броска; 2 учить передачам в парах при движении вперед; 3 провести эстафету с ведением, передачей и броском по кольцу после ловли в движении | Улучшение техники передач и точности | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Умение быть коммуникабельным, умение работать в команде, умение брать ответственность на себя | |
| 21 | | | Баскетбол. Остановка шагом, прыжком | <ol style="list-style-type: none"> 1 разучить комплекс упражнений с мячами. 2 совершенствовать ранее пройденные элементы баскетбола (броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении); 3 провести эстафету с включением пройденных элементов баскетбола | Улучшение техники владения мячом, передач, точности попадания в кольцо | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Умение брать ответственность на себя, быть коммуникабельным, умение работать в команде | |
| 22 | | | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча у соперника | <ol style="list-style-type: none"> 1 разучить комплекс упражнений без предметов. 2 совершенствовать ранее пройденные элементы баскетбола (броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении); 3 провести эстафету с включением пройденных элементов баскетбола | Улучшение техники владения мячом, передач, точности попадания в кольцо | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Выбирают необходимые ресурсы для выполнения действий, самостоятельно планируют и осуществляют контроль своих действий | |
| 23 | | | Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска | <ol style="list-style-type: none"> 1 разучить комплекс УГГ. 2 совершенствовать ранее пройденные элементы баскетбола (броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в | Улучшение техники владения мячом, передач, точности попадания в кольцо | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Выбирают необходимые ресурсы для выполнения действий, самостоятельно планируют и осуществляют контроль своих действий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|------------------------|--|--|---|---|--|--|
| | | | | 3 движении); провести эстафету с включением пройденных элементов баскетбола | | | | |
| 24 | | | Тактические действия в защите | научить правильно действовать при «зонной» и «персональной» защите | Уметь участвовать в защите на разных позициях | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Выбирают необходимые ресурсы для выполнения действий, самостоятельно планируют и осуществляют контроль своих действий | |
| 25 | | | Тактические действия в нападении | 1. научить командному нападению и игре в отрыв | Уметь участвовать в нападении с изменением позиций игроков | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Выбирают необходимые ресурсы для выполнения действий, самостоятельно планируют и осуществляют контроль своих действий | |
| 26 | | | Учебная игра в баскетбол. Командные действия защите | 1 распределить учащихся на команды и провести учебные игры в баскетбол 3х3 или 4х4 с заданием в защите и нападении; 2 совершенствовать ранее пройденные элементы баскетбола | Развитие скоростно-силовых качеств | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Умение быть коммуникабельным, умение работать в команде | |
| 27 | | | Учебная игра в баскетбол. Командные действия в нападении | 1 распределить учащихся на команды и провести учебные игры в баскетбол 3х3 или 4х4 с заданием в защите и нападении; 2 провести тренировку по подтягиванию на перекладине (мальчики) и поднятие туловища из положения лежа (девочки) | Умение участвовать в нападении с изменением позиции игроков | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Умение быть коммуникабельным, умение работать в команде | |
| 28 | | Гимнастика 18 часов | Техника безопасности. Комплекс УГГ | 1. разучить комплекс упражнений УГГ 2. формирование правильной осанки посредством ОРУ без предметов 3. инструктаж по Т.Б | Формирование правильной осанки, знание правил ТБ | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, оценивание своих учебных достижений | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 29 | | | Кувырки вперед назад, длинный кувырок вперед | 1. разучить стойку на голове 2. выполнять упражнения на гимнастической скамейке 1 совершенствовать кувырок назад в полушпагат | развитие координационных способностей | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, оценивание своих учебных достижений | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 30 | | | Стойка на голове и руках. Стойка | 1 совершенствовать стойку на голове | развитие координационн | Умение соотносить приложенные | Принимает цель, поставленную учителем, | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|----------------|--|--|--|--|--|
| | | | на лопатках | 2 3 | обучить длинному кувырку вперед совершенствовать выполнение кувырков назад в полушпагат | ых способностей | усилия с полученными результатами своей деятельности | использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 31 | | | Акробатические упражнения. Прыжок с поворотом на 180, 360 градусов | 1. 2. 3. | совершенствовать два длинных кувырка вперед совершенствовать выполнение кувырков назад совершенствовать стойку на голове | развитие координационных способностей | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 32 | | | Акробатические упражнения. Гимнастический мост из положения лежа | | | | | | |
| 33 | | | Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии (гимнастическая ласточка) | 1 2 3 | выполнять гимнастический мост из положения стоя с помощью совершенствовать выполнение кувырков вперед – назад ОРУ на развитие гибкости | развитие координационных способностей | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 34 | | | Акробатические упражнения. Гимнастический мост из положения стоя | | | | | | |
| 35 | | | Акробатические упражнения. Переворот в правую левую сторону (колесо) | 1 2 3 | разучить акробатическое соединение из 5 элементов развивать гибкость на гимнастической стенке ОРУ для формирования правильной осанки | формирование правильной осанки, развитие координации | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 36 | | | Совершенствование переворотов в правую левую сторону | | | | | | |
| 37 | | | Разучивание акробатического соединения из шести элементов | 1. 2. | совершенствовать различные виды висов и упоров на перекладине и брусьях развивать силу рук координационных способностей | Научить новым и совершенствовать ранее изученные виды висов и упоров | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 38 | | | Выполнение акробатического соединения из шести элементов | | | | | | |
| 39 | | | Висы и упоры на перекладине | 1. 2. 3. | разучить «подъем переворотом» махом одной толчком другой развивать координационные способности ОРУ на силы | Развитие силовых качеств, координации | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 40 | | | Совершенствование висов и упоров на перекладине | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------|--|--|---|---|--|--|--|
| 41 | | | Подтягивание на перекладине (КУ) | <ol style="list-style-type: none"> 1. совершенствовать технику подтягивания 2. развивать силу рук | Совершенствовать технику подтягивания | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 42 | | | Поднимание туловища из положения лежа (КУ) | <ol style="list-style-type: none"> 1. совершенствовать технику выполнения упражнений | Увеличить количество повторений выполнения упражнений | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 43 | | | Опорные прыжки через козла (разбег, отталкивание, приземление) | <ol style="list-style-type: none"> 1. разучить опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину 2. развивать скоростно-силовые способности | Улучшение качества опорного прыжка | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 44 | | | Опорный прыжок через козла согнув ноги | <ol style="list-style-type: none"> 1. закрепить опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину 2. развивать скоростно-силовые способности через эстафеты | Улучшение качества опорного прыжка | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 45 | | | Опорный прыжок через козла ноги врозь | <ol style="list-style-type: none"> 1. совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину 2. развивать скоростно-силовые способности 3. подведение итогов четверти | Улучшение техники опорного прыжка | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 46 | Спортивные игры | | ТБ при занятиях спортивными играми. Правила и техника подвижной игры «мини футбол» передача мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить новые и совершенствовать уже изученные элементы футбола на мини площадке (передачи мяча) | Воспринимает и запоминает выполнение разных элементов футбола | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Умение быть коммуникабельным, умение работать в команде | |
| 47 | | | «мини футбол». ведение мяча по прямой и с изменением направления | <ol style="list-style-type: none"> 1. совершенствовать технику ведения мяча по прямой и с изменением направления. совершенствовать технику мяча. | Воспринимает и запоминает выполнение разных элементов футбола | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Умение быть коммуникабельным, умение работать в команде | |
| 48 | | | «мини футбол». удары по воротам головой | <ol style="list-style-type: none"> 1. совершенствовать удары по воротам головой, ногой | Воспринимает и запоминает выполнение разных элементов футбола | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Умение быть коммуникабельным, умение работать в команде | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|---|--|
| 49 | | Лыжня подгот овка. 20 часов | ТБ при занятиях на лыжах. Попеременный двухшажный ход | 1. передвижение скользящим шагом 2. учить движению рук и ног в попеременном двухшажном ходе 3. прохождение дистанции до 3 км. | Улучшение попеременного двухшажного хода | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 50 | | | Совершенствован ие попеременного двухшажного хода | | | | | |
| 51 | | | Одновременный бесшажный ход | 1. движение рук, ног в одновременном одношажном ходе 2. передвижение одновременным одношажным ходом под уклон 3. прохождение дистанции до 3 км. | Улучшение техники одновременного одношажного хода | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 52 | | | Одновременно одношажный ход | | | | | |
| 53 | | | Одновременно двухшажный ход | 1. отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе 2. обучение перехода из высокой стойки в низкую 3. прохождение дистанции до 3 км. | Улучшение техники одновременного бесшажного хода | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 54 | | | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | | | | | |
| 55 | | | Одновременный двухшажный коньковый ход. Работа рук | 1. научить согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе 2. научить технике одновременного двухшажного конькового хода на лыже под уклон 3. прохождение дистанции до 5,0 км. | Развитие координации движений, выносливости | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 56 | | | Совершенствован ие одновременного двухшажного конькового хода. Работа рук | 1. совершенствовать работу рук и ног 2. совершенствовать подъем «елочкой» 3. прохождение дистанции 5 км | Развитие координации движений, выносливости | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 57 | | | Одновременный двухшажный коньковый ход. Работа ног | 4. научить согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе 5. научить технике одновременного двухшажного конькового | Развитие координации движений, выносливости | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-------------|---|--|---|---|---|--|
| | | | | хода на лыже под уклон 6. прохождение дистанции до 5,0 км. | | | | |
| 58 | | | Совершенствовани е одновременного двухшажного конькового хода . Работа ног | 4. совершенствовать работу рук и ног 5. совершенствовать подъем «елочкой» 6. прохождение дистанции 5 км | Развитие координации движений, выносливости | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 59 | | | Торможение «плугом», упором | 1. спуск в основной стойке 2. переход из спуска к торможению «плугом» 3. прохождение дистанции до 4 км. | Улучшение лыжных навыков, развитие выносливости | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 60 | | | Совершенствовани е торможение плугом и упором | | | | | |
| 61 | | | Подъем на склон «елочкой» | 1. учить согласованности движений рук и ног в подъеме «елочкой» 2. выполнение подъема «елочкой» на пологом склоне 3. прохождение дистанции до 4,0 км. | Совершенствова ние техники подъема | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 62 | | | Совершенствовани е подъема на склон «елочкой» | | | | | |
| 63 | | | Подъем на склон «скользящим шагом» | 1. научить технике подъема «скользящим шагом» 2. постановка палок при отталкивании рукой в подъеме «скользящим шагом» 3. прохождение дистанции до 4,0 км. | Совершенствова ние техники поворота переступанием | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 64 | | | Совершенствовани е подъема на склон «скользящим шагом» | | | | | |
| 65 | | | Спуск со склона в основной стойке | 1. спуск со склона в основной стойке 2. подъем на склон «елочкой» 3. прохождение дистанции до 4,0 км. | Преодоление страха, улучшение лыжных навыков | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 66 | | | Совершенствовани е спуска со склона в основной стойке | | | | | |
| 67 | | | Прохождение дистанции 3, 5 км | 1. передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на лыже под уклон 2. принять контрольные нормативы на дистанции: девочки - 3,0 км, мальчики - 5,0 км | Развитие выносливости, совершенствова ние техники | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 68 | | | Подготовка к сдаче нормативов ГТО Контрольный норматив на дистанции 3 км, 5 км | | | | | |
| 69 | | Коньк и, | ТБ при катании на коньках | 1. знать правила ТБ при катании на катке | Обучение скольжению на | Умение соотносить приложенные | Принимает цель, поставленную учителем, | |

| | | | | | | | | |
|----|--|----------------------------|--|--|---|--|--|--|
| 70 | | вариативная часть 10 часов | Отталкивание и скольжение на правой, левой ноге поочередно Совершенствование отталкивания и скольжения на правой, левой ноге поочередно | 2. научить правильному отталкиванию и скольжению на правой, левой ноге, правильной работе рук | коньках | усилия с полученными результатами своей деятельности | использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 71 | | | Движение скользящим шагом Совершенствование движение скользящим шагом | 1. научить и совершенствовать движение скользящим шагом | Обучить правильной работе рук и ног при движении скользящим шагом | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 73 | | | Повороты «переступанием» в правую и левую стороны Совершенствование поворотов «переступанием» в правую и левую стороны | 1. научить и совершенствовать повороты переступанием в правую и левую стороны 2. прохождение дистанции 2 км | Обучить правильной работе ног при повороте переступанием | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 74 | | | | | | | | |
| 75 | | | Торможения «полуплугом» «плугом» Совершенствование торможения «полуплугом» «плугом» | 1. научить торможению «полуплугом», «плугом», 2. прохождение дистанции 3 км | Обучить торможению на коньках | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 76 | | | | | | | | |
| 77 | | | Прохождение дистанции 2 км девочки, 3 км мальчики Контрольный норматив девочки 2 км, мальчики 3 км | 1. совершенствовать различные элементы движения на коньках, изученные ранее | Развитие выносливости и совершенствование техники | Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 78 | | | | | | | | |
| 79 | | Спортивные игры | ТБ при проведении спортивных игр. Прием и передача | 1 совершенствовать технику приема и передачи мяча снизу и сверху на месте и после | развитие координационных способностей | Владение навыками организации и участия в | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-------------------|---|--|---|---|--|--|
| | | Волейбол 12 часов | мяча снизу и сверху | 2 перемещения совершенствовать передачу мяча снизу на месте и после перемещения через сетку | | коллективной деятельности | осуществляет контроль своих действий | |
| 80 | | | Совершенствование приема и передачи мяча снизу и сверху | 1. совершенствовать технику передачи мяча снизу и сверху на месте и после перемещения через сетку | Улучшение приема и передачи мяча снизу и сверху | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 81 | | | Верхняя прямая подача | 1. научить технике верхней прямой подачи мяча с 9 метров от сетки 2. двухсторонняя игра в волейбол | развитие координационных способностей и глазомера | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 82 | | | Совершенствование верхней прямой подачи | 3. научить технике верхней прямой подачи мяча с 9 метров от сетки 4. двухсторонняя игра в волейбол | развитие координационных способностей и глазомера | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 83 | | | Нижняя прямая подача | 1 совершенствовать прямую нижнюю подачу мяча с 9 метров от сетки 2 развитие координационных способностей и глазомера при выполнении удара | Умение выполнить нижнюю подачу | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 84 | | | Совершенствование нижней прямой подачи | 3 совершенствовать прямую нижнюю подачу мяча с 9 метров от сетки 4 развитие координационных способностей и глазомера при выполнении удара | Умение выполнить нижнюю подачу | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 85 | | | Техника нападающего удара | 1. разучить нападающий удар после подбрасывания партнером 2. закрепить комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 3. двухсторонняя игра в волейбол | развитие координационных способностей | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 86 | | | Совершенствование техники нападающего | 1. Совершенствовать нападающий удар после подбрасывания партнером | развитие координационных | Владение навыками организации и | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный | |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------|--|--|--|---|---|--|--|
| | | | удара | <ol style="list-style-type: none"> 2. закрепить комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 3. двухсторонняя игра в волейбол | способностей | участия в коллективной деятельности | алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 87 | | | Техника «блокирования» мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. научить блокированию мяча у сетки 2. развитие координационных способностей | Научить правильной постановке рук над сеткой и правильному отталкиванию | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 88 | | | Совершенствование техники «блокирования» мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать блокирование мяча у сетки 2. развитие координационных способностей | Научить правильной постановке рук над сеткой и правильному отталкиванию | Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 89 | | | Учебная игра в волейбол. Командные действия в защите | 1. распределить учащихся на команды и провести учебные игры волейбол с заданиями в защите и нападении | Умение участвовать в защите и нападении | Владение навыками организации, участия коллективной деятельности | Уметь быть коммуникабельными и работать в команде | |
| 90 | | | Учебная игра в волейбол. Командные действия в нападении | 2. распределить учащихся на команды и провести учебные игры волейбол с заданиями в защите и нападении | Умение участвовать в защите и нападении | Владение навыками организации, участия коллективной деятельности | Уметь быть коммуникабельными и работать в команде | |
| 91 | Легкая атлетика 12 часов | | ТБ при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега. Подбор разбега | <ol style="list-style-type: none"> 1. совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания 2. развивать скоростно-силовые качества 3. формирование навыков подбора разбега, отталкивания, приземления | Правильный подбор разбега преодоление страха | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, оценивание своих учебных достижений | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 92 | | | Прыжки в высоту. Отталкивание | | | | | |
| 93 | | | преодоление планки приземление Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания | | | | | |
| 94 | | | Метание гранаты в горизонтальную цель | <ol style="list-style-type: none"> 1. совершенствование технику метания малого мяча на дальность с разбега 2. научить согласованной | совершенствование техники метания | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|---|--|--|
| 95 | | | Подготовка к сдаче нормативов ГТО Метание гранаты на дальность с разбега | 3. работе рук и ног при броске игра «лапта» | | свою деятельность, оценивание своих учебных достижений | осуществляет контроль своих действий | |
| 96 | | | Прыжки в длину согнув ноги с разбега | 1 совершенствовать подбору разбега, отталкиванию, приземлению | совершенствование подбора разбега, отталкивания, приземления | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, оценивание своих учебных достижений | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 97 | | Совершенствование прыжка в длину согнув ноги с разбега | 2 развивать скоростно-силовые качества через эстафету 3 совершенствовать беговые упражнения | | | | | |
| 98 | | | Подготовка к сдаче нормативов ГТО Спринтерский бег 60, 100 метров | 1. совершенствовать беговые и прыжковые упражнения 2. совершенствовать технику низкого старта 3. развивать скоростные качества в беге на 100 метров (учет) | Развитие быстроты | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, оценивание своих учебных достижений | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 99 | | | Эстафетный бег 4x100 метров | 3. совершенствовать беговые и прыжковые упражнения 4. совершенствовать технику низкого старта 4. совершенствовать технику передачи эстафеты | Развитие быстроты | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, оценивание своих учебных достижений | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 100 | | | Равномерный бег в заданном темпе 15 минут | 1. развивать выносливости в беге до 15 минут 2. формировать навыки правильного дыхания в беге на длинные дистанции | Развитие выносливости | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, оценивание своих учебных достижений | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 101 | | | Подготовка к сдаче нормативов ГТО Бег на длинные дистанции 2000,3000 метров | 1. учет бега на 2000 (д) – 3000 (м) метров 2. развивать выносливость 3. подведение итогов за год | Развитие выносливости | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою деятельность, оценивание своих учебных достижений | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, осуществляет контроль своих действий | |
| 102 | | | Легкоатлетические эстафеты в игровой форме Теоретические | 1. Подведение итогов по учебной программе 2. Разъяснение ТБ при нахождении в летнее время | Развитие двигательных качеств | Умение самостоятельно и мотивированно организовывать | Принимает цель, поставленную учителем, использует предложенный алгоритм действий, | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|----------|---|--|--|---------------------------------------|--|
| | | | сведения | на открытых водоемах, при принятии воздушных и солнечных ванн | | свою деятельность, оценивание своих учебных достижений | осуществляет контроль своих действий, | |
| | | | | 3. Домашнее задание на лето | | | | |

5. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для реализации программного содержания используются следующие пособия:

1. Список литературы

- Рабочая программа. Физическая культура. Предметная линия учебников. В.И.Лях, М.Я. Виленского
- Физическая культура. Учебник для 10-11 классов. М.Я. Виленского. Москва 2014.

2. Дополнительная литература.

- Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Г.И. Погадаев
- Поурочные разработки по физической культуре. 10- 11 классы. А.Ю. Патрикеев

3. Технические средства обучения

- ПК
- экран проекционный
- мультимедийный проектор

4. Спортивный инвентарь

- Маты гимнастические
- Перекладина гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Гимнастический конь
- Гимнастический козел
- Гимнастический мост подкидной
- Навесные перекладины
- Набивные мячи
- Скакалка гимнастическая
- Гимнастическая палка
- Гимнастический обруч
- Мяч малый теннисный
- Стойки для прыжков высоту
- Планка для прыжков в высоту
- Лыжи с креплениями
- Лыжные ботинки
- Лыжные палки
- Баскетбольные щиты навесные с кольцами и сеткой
- Баскетбольные мячи
- Волейбольные мячи
- Ворота для мини футбола

- Мячи футбольные
- Секундомер
- Свисток