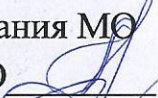



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тацинская средняя общеобразовательная школа № 1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО  
Руководитель МО   
Протокол МО от 27.08.2021г № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР   
«27» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы  И.Н. Забураева  
Приказ от 27.08.2021 № 66



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре 10 класс

основное общее образование

Количество часов 105 часов

Учитель Еремин Игорь Николаевич

**Программа разработна на основе примерной программы  
среднего (полного) образования по физической культуре**

2021- 2022 учебный год

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 КЛАСС

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, программы общеобразовательных учреждений: Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. и содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях; под общ. ред. В.И.Ляха. -6-е изд.-М.: Просвещение, 2018 г.
  2. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимости 8-11 классы -М. Вако, 2010 г. 224 с.-
  3. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. /Е.А. Воронова. Изд.4-е перераб.-Ростов н/д. Феникс, 2011 г.
  4. А. П. Колтановский. Общеразвивающие и специальные упражнения. Москва, 2005 г.
  5. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы метод. Пособие. /Г.И. Погадаев. Б.И Мишин. М.: Дрофа 2005 г.
  6. Милке. Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ Футбола/Дэнни Милке; пер. с англ. В.И. Бридецкого.-М.: Аст: астрель, 2007 г.
  7. Коджаспегров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: метод. пособие.-2-е изд.,стереотип.-М. Дрофа. 2004
  8. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе. /авт.-сост. М.В. Видякин.-Волгоград.: Учитель, 2006 г.
- Программа реализуется на базовом образовательном уровне. В 10 классе рабочих недель 34 – 102 учебных часов; в 11 классе рабочих недель 34 – 102 учебных часа.

**Изучение физической культуры на ступени среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- развитие основных физических качеств и способностей,
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

**Требования к уровню подготовки учеников.**

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического воспитания и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежит знания по данному учебному предмету.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1-11 классов (Лях В. Ии Зданевич А. А. М.: Просвещение, 2010).

Программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлена на:

реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально – технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

реализацию *принципа достаточности и соразмерности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

*усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и

физических упражнений в физкультурно – оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану 2021-2022 учебного года на обязательное изучение предмета физическая культура 10 классе отводится 105 часов, из расчета 3 ч в неделю, учебный предмет физическая культура в 10 классе будет дан за 96 часов.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности **примерная** программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально -мотивационный компонент деятельности).

*Раздел «Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

*Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

*Раздел «Физическое совершенствование»*, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В соответствии со структурой и содержанием программ уроки физической культуры подразделяются на три типа: *уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-предметной направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью*. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью* дают учащимся познать исторические аспекты физической культуры и спорта,

различных видов спорта, олимпийского движения, освоить основные понятия теории и методики физического воспитания, анатомо – физиологических и психологических особенностей двигательной деятельности, гигиены физического воспитания и закаливания, режима дня, основ безопасного и здорового образа жизни.

Уроки с образовательно-предметной ( образовательно – обучающей) направленностью используются в основном для обучения практическому материалу о способах и правилах организации и проведения самостоятельных занятий, контроля за собственным физическим развитием, функциональным состоянием организма, о методике составления комплексов физических упражнений разной направленности. Особенностью данных уроков является методико – практическая их направленность на выполнение учебных заданий, связанных с поиском средств физического воспитания, соответствующих индивидуальным функциональным возможностям и личным запросам обучающихся.

Уроки с образовательно – тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и двигательных умений на основе базовых упражнений из различных видах спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр. При этом выбор упражнений, способы их дозировки и методы выполнения обусловлены направленностью физкультурной деятельности. Здесь при освоении учебного материала учащиеся опираются на знания, умения, приобретенные на уроках предыдущих направленностей, и закрепляют их в практической деятельности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для **9 классов** направлена на достижение учащимися метапредметных, предметных и личностных результатов по физической культуре.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуры являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре основной школы являются следующие умения:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта

интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре основной школы являются следующие умения:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС рабочая программа по физической культуре для 8 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в основной школе:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на

основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в основной школе:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное,



дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать

комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

***В области коммуникативной культуры:***

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

***В области физической культуры:***

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся научится:**

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Обучающийся **научится**:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся **получит возможность научиться**:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся **научится**:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;  
выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся **получит возможность научиться:**

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;  
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;  
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;  
выполнять тестовые нормативы по физической культуре.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Раздел 1. «Что вам надо знать»**

#### Физическое развитие человека.

- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
- роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.
- психические процессы в обучении двигательным действиям.
- самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
- предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

#### История возникновения и формирование физической культуры

- физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).
- возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

### **Раздел 2. «Базовые виды спорта школьной программы»**

#### Легкая атлетика (33 часа)

##### Беговые упражнения (овладение техникой спринтерского бега).

- низкий старт до 30м.
- бег с ускорением от 70 до 80м.
- скоростной бег до 70м.
- бег на результат 60м.

##### Беговые упражнения (овладение техникой длительного бега).

- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.
- бег на 1500м.

##### Овладение техникой прыжка в длину.

- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

##### Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.

- метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.
- бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.
- ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

#### Развитие выносливости.

- кросс до 15 мин.
- бег с препятствиями и на местности, минутный бег.
- эстафеты.
- круговая тренировка.

#### Развитие скоростно-силовых способностей.

- всевозможные прыжки и многоскоки.
- метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений.
- толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

#### Развитие скоростных способностей.

- эстафеты.
- старты из различных исходных положений.
- бег с ускорением, с максимальной скоростью.

#### Знания о физической культуре.

- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и на основные системы организма.
- название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.
- правила соревнования в беге, прыжках и метаниях.
- разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.
- представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.
- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

#### Самостоятельные занятия

- упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.
- правила самоконтроля и гигиены.

#### Овладение организаторскими умениями.

- измерение результатов.
- подача команд.
- демонстрация упражнений.
- помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

### **Гимнастика (16 часов)**

### Освоение строевых упражнений.

- команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

### Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении и с предметами.

- сочетание различных положений рук, ног, туловища.

- сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

- простые связки.

- общеразвивающие упражнения в парах.

- мальчики: общеразвивающие упражнения с набивным и большим мячом (1-3 кг).

- девочки: общеразвивающие упражнения с обручами, большим мячом, палками.

### Освоение акробатических упражнений.

Мальчики:

- кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

- кувырок вперед и назад.

- длинный кувырок.

- стойка на голове и руках.

Девочки:

- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.

- кувырки вперед и назад.

### Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- лазанье по гимнастической лестнице.

- подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

### Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки со скакалкой.

- броски набивного мяча.

### Развитие гибкости.

- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

- упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

- упражнения с предметами.

### Знания о физической культуре.

- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

- страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности.

### Самостоятельные занятия.

- упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические.

- правила самоконтроля.

- способы регулирования физической нагрузки.

#### Овладение организаторскими умениями.

- самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.

- дозировка упражнений.

#### **Волейбол (6 часов)**

##### Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- история волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.

- правила техники безопасности.

##### Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

##### Освоение техники приема и передач мяча.

- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.

- передачи мяча над собой, во встречных колоннах.

- отбивание мяча кулаком через сетку.

##### Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

- совершенствование развития психомоторных (двигательных) способностей и навыков игры.

##### Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.

- подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

- прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

##### Освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

##### Освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

##### Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

- комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

##### Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

- дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

##### Освоение техники игры.

- закрепление тактики свободного нападения.

- позиционное нападение и изменением позиций.

##### Знания о спортивной игре.

- терминология игры: техника приема и передачи.
- правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).
- правила техники безопасности при занятиях волейболом.

#### Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

- упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.
- игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи мяча, прием, удар).
- подвижные игры и игровые задания, приближенные к игре волейбол.
- правила самоконтроля.

#### Овладение организаторскими способностями.

- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий по волейболу.
- помощь в судействе, комплектование команды.

### **Баскетбол (13 часов)**

#### Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- история баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.
- правила техники безопасности.

#### Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
- остановка двумя шагами и прыжком.
- повороты без мяча и с мячом.
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

#### Освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

#### 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 с пассивным сопротивлением защитника.

#### Освоение техники 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 4,80м.
- броски одной и двумя руками в прыжке.

#### Освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча.
- вырывание и выбывание мяча.

#### Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

- комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).
- комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

#### Освоение тактики игры.



- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.
- нападение быстрым прорывом (3:2).
- взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восмерка).

#### Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по правилам мини-баскетбола.
- совершенствование психомоторных способностей.

#### Знания о спортивной игре.

- терминология игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.
- тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).
- правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).
- правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

#### Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

- упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.
- игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).
- подвижные игры и игровые задания, приближенные к игре баскетбол.
- правила самоконтроля.

#### Овладение организаторскими способностями.

- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий по баскетболу.
- помощь в судействе, комплектование команды.

### **Раздел 3. «Самостоятельные занятия физическими упражнениями»**

#### Способы двигательной деятельности.

- основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

#### Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

- гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.
- сила: упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища.
- быстрота: упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.
- выносливость: упражнения для развития выносливости.
- ловкость: упражнения для развития двигательной и локомоторной ловкости.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты УУД			Дата	
			Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
1	2	3	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>							
1	ТБ. Кроссовая подготовка.	1	Уметь бежать в равномерном темпе, знать технику длительного бега.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин, проходить тестирование в беге на 1500м.	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<b>01.09</b>	
2	Развитие выносливости. Кроссовый бег до 12 мин.	1				<b>03.09</b>	
3	Кроссовый бег до 15 мин.	1				<b>06.09</b>	
4	Бег на 1500 м. Тестирование	1	Уметь	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать	Формировать навык	<b>07.09</b>	

5	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт.	1	соревноваться в беге на 30 м, демонстрировать технику высокого старта.	бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30м с высокого старта.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<b>10.09</b>	
6	Финальное усилие. Эстафеты. Тестирование 30м.	1				<b>13.09</b>	
7	Бег с ускорением от 70 до 80м.	1	Уметь соревноваться в беге на 60м.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	<b>14.09</b>	
8	Скоростной бег. Тестирование бег 60м.	1				<b>17.09</b>	
9	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.	Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	<b>20.09</b>	
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	1	Знать и уметь выполнять	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать	Взаимодействовать со сверстниками в	<b>21.09</b>	

11	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей.	1	технику метания малого мяча, владеть навыками выполнения	и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега.	процессе совместного освоения техники метания малого мяча.	<b>24.09</b>	
12	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов.	1	силовых и скоростных упражнений.				
13	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	Демонстрировать технику выполнения метания малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	<b>27.09</b>	
14	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1		<i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча на дальность.		<b>28.09</b>	
15 16	Развитие выносливости. Кросс до 15мин.	2	Демонстрировать технику длительного бега до 15 мин, скоростные способности	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин, выполнять упражнения на скорость	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	<b>01.10</b> <b>04.10</b>	

17	Развитие выносливости. Кросс до 15мин.	1	Демонстрировать технику длительного бега до 15 мин, скоростные способности	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин, выполнять упражнения на скорость	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	<b>05.10</b>	
<b>Гимнастика (16 часов)</b>							
18	ТБ. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевые упражнения.	1	Знать правила безопасности на занятиях гимнастикой. Уметь выполнять строевые упражнения.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	<b>08.10</b>	
19 20 21 22	Строевые упражнения.	4	строевые упражнения.			<b>11.10</b> <b>12.10</b> <b>15.10</b> <b>18.10</b>	
23 24 25	Акробатические упражнения. Кувырки. Мост.	3	Демонстрировать технику акробатических упражнений.			<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок(м), кувырки вперед и назад, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.
26 27	Акробатические упражнения. Кувырки, стойка на голове.	2		<b>08.11</b> <b>09.11</b>			
28- 30	Комбинации из акробатических упражнений.	3	Демонстрировать акробатические	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.	Развитие самостоятельности и личной	<b>12.11</b> <b>15.11</b> <b>16.11</b>	

31-33	Комбинации из акробатических упражнений. Развитие гибкости.	3	элементы отдельно и в комбинации.	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных акробатических упражнений	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	<b>22.11</b> <b>23.11</b> <b>26.11</b>	
34-35	Комбинации из акробатических упражнений. Тестирование.	2				<b>29.11</b> <b>30.11</b>	
36-38	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	3	Знать правила проведения тестирования сгибание разгибание рук.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование отжимание, подтягивание.	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.	<b>03.12</b> <b>06.12</b> <b>07.12</b> <b>10.12</b>	
39-40	Развитие силовых способностей. Тестирование подтягивание.	2				<b>13.12</b> <b>14.12</b>	
41-46	Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	6	Знать прохождения станций круговой тренировки, выполнять упражнения с набивными мячами.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождение станций круговой тренировки, упражнения с набивными мячами.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	<b>17.12</b> <b>20.12</b> <b>21.12</b> <b>24.12</b> <b>27.12</b> <b>28.12</b>	

47-48	Развитие скоростной выносливости.	2	Знать правила поведения тестирования прыжки со скакалкой за 30сек., прыжка в длину с места.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыжки через скакалку за 30 сек, прыжок в длину с места.	Уметь владеть правилами поведения на уроке; соблюдать гигиену занятий и личную гигиену.	<b>14.01</b> <b>17.01</b>	
49-51	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10м.	2	Знать технику выполнения челночного бега 3x10м.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнение техники челночного бега 3x10м.	Формировать эстетические потребности, уметь управлять своими эмоциями.	<b>18.01</b> <b>21.01</b> <b>24.01</b>	
52-54	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10м	3	Знать прохождения станций круговой тренировки, выполнять упражнения с набивными мячами.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождение станций круговой тренировки, упражнения с набивными мячами.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	<b>25.01</b> <b>28.01</b> <b>31.01</b>	
<b>Волейбол (6 часов)</b>							
55-57	ТБ. История волейбола. Правила игры. Стойки игрока и различные виды перемещения.	3	Демонстрировать стойки и перемещения.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство	<b>01.02</b> <b>04.02</b> <b>07.02</b>	

58	Стойки, перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными (скрестными) шагами боком, лицом и спиной вперед.	в достижении поставленной цели.	<b>08.02</b>	
59-61	Передачи мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения.	3	Демонстрировать передачи мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения, во встречных колоннах.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения и во встречных колоннах.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	<b>11.02</b> <b>14.02</b> <b>15.02</b>	
62-64	Передача мяча сверху (снизу) двумя руками во встречных колоннах.	3				<b>18.02</b> <b>21.02</b> <b>22.02</b>	
65-67	Отбивание мяча кулаком.	3	Уметь выполнять передачи мяча над собой, через сетку, отбивать мяч кулаком.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнение передачи мяча над собой на точность и через сетку, отбивание мяча кулаком.	Развитие принятия и освоения социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	<b>25.02</b> <b>28.02</b> <b>01.03</b>	
68-70	Передачи мяча. Отбивание мяча кулаком.	3				<b>04.03</b> <b>11.03</b> <b>14.03</b>	
<b>Баскетбол (13 часов)</b>							
71	ТБ, История баскетбола, правила игры. Стойки и передвижения в баскетболе.	1	Демонстрировать стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о	<b>18.03</b>	



72	Стойки игрока и перемещения.	1	лицом, спиной вперед, остановки и повороты.	заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения, остановки и повороты.	нравственных нормах.	<b>21.03</b>	
74	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Уметь выполнять: ловлю и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением (в парах, тройках, квадрате, круге).	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять правильно ловлю и передачу мяча, играть в подвижные игры, эстафеты.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	<b>22.03</b>	
75	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1				<b>01.04</b>	
76	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1				<b>04.04</b>	
78	Ведение мяча на месте и в движении.	1	Демонстрировать ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в различных стойках, играть в подвижные игры, эстафеты.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	<b>05.04</b>	
79	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1				<b>08.04</b>	
80	Ведение мяча. Развитие ловкости.	1				<b>11.04</b>	
81	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	Демонстрировать броски одной, двумя руками с места и в	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	<b>12.04</b>	

82	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	движении, в прыжке (после ведения или ловли) с пассивным противодействием.	заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча с различных точек, с места и в движении, в прыжке, одной и двумя руками.	социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<b>15.04</b>	
83	Броски мяча на месте и в прыжке.	1				<b>18.04</b>	
84	Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча.	1	Демонстрировать перехват мяча, уметь	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять технику владения мячом, развивать координационные способности, взаимодействие игроков в нападении и защите.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	<b>19.04</b>	
85	Перехват мяча.	1	выполнять: комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; знать тактику игры в баскетбол.			<b>22.04.</b>	
<b>Легкая атлетика (17 часов)</b>							
86-88	ИТ. История легкой атлетики. Низкий старт от до 30м.	1	Руководствоваться правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	<b>26.04</b> <b>29.04</b> <b>06.05</b>	
89-91	Низкий старт от 30 до 40м. Тестирование 30м.	1	Характеризовать и определять виды травм. Описывать технику выполнения беговых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 с высокого старта.		<b>06.05</b> <b>13.05</b> <b>17.05</b>	

92-94	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег, отталкивание.	1	Знать правила поведения тестирования бега 30м.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	<b>20.05</b> <b>23.05</b> <b>24.05</b>	
95	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Полет, приземление.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	<i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений .		<b>27.05</b>	
96	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Знать правила поведения тестирования бега 60м.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения. Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<b>30.05</b>	