|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №179 Калининского района Санкт-Петербурга   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей №179 протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2016 г. | Рассмотрена педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. | «Утверждаю» \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор  ГБОУ лицей №179  Л. А. Батова  Приказ №\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2016 г. |   **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  **ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 10 в (юноши) КЛАСС**  Учитель физической культуры:  **Сыпало Роман Николаевич**  2016-2017 учебный год  Санкт-Петербург  2016 г  **Сведения о программе**  Рабочая программа соответствует следующим документам:   * Закон РФ «Об образовании» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ; * Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ № **05.03.2004 № 1089** * Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”; * примерной авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011), рекомендованной Минобрнауки РФ; * Учебный план ГБОУ лицей №179 Калининского района г. Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год.   **Место курса в учебном плане.**  Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 10 «в» классе отводится 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).  Календарно-тематическое планирование в рабочих программах для каждого класса скорректировано в соответствии с годовым календарным графиком работы лицея 179 на 2016/17 учебный год.  Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.  **Целью** образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.  В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:  1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;  2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;  3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;  4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**  Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированость у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».  Л**ичностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:  1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;  2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;  3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружѐнных Силах Российской Федерации;  4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;  5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);  6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;  7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;  8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;  9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;  10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;  11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;  12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания еѐ ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;  13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;  14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.  **Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:  1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;  2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;  3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);  4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);  5) умение строить логическое доказательство;  6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;  7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символьные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;  8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности  **Предметные результаты** на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», в соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:  1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;  2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;  3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;  4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  Демонстрировать:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Физические способности | Физические упражнения | юноши | | Скоростные | Бег 30 м  Бег 100 м | 5,0 с  14,3 с | | Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз  Прыжок в длину с места, см. | 10 раз  215 см | | Выносливость | Кроссовый бег 3 км | 13 мин 50 с |   Двигательные умения, навыки и способности.  В циклических и ациклических локомоциях:   * С максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; * В равномерном темпе бегать до 20 мин.; * После быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; * Выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;   В метаниях на дальность и на меткость:   * Метать гранату массой 700 г с места и разбега с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; * Метать малый мяч и мяч 150 гс места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;   В гимнастических и акробатических упражнениях:   * Выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине. Опорные прыжки через гимнастического коня в длину; * Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок; * выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её в перёд и назад;   В спортивных играх:   * Играть в одну из спортивных игр.   Физическая подготовленность:   * Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся       *Таблица 1*   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (тест) | Воз  раст, лет | Уровень | | | | юноши | | | | низкий | средний | высокий | | 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже  5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4 и выше  4,3 | | 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 | | 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 | | 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше  1500 | | 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9 – 12  9 – 12 | 15 и выше  15 | | 6 | Силовые | Подтягивание  на высокой перекладине (юн) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8 – 9  9 – 10 | 11 и выше  12 |     I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.   II. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  3.       Общая (базовая) физическая подготовка  ·            *Гимнастика с основами акробатики*  *Акробатика:*   Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Ю.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове.  *Строевые упражнения – на каждом уроке:*  Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево  *Комплекс УГГ – на каждом уроке:*с предметами и без предметов  *Висы:*Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой*.*  *Упражнение в равновесии*:Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, соскок прогнувшись, ласточка.  *Опорный прыжки:*через гимнастического коня ноги врозь    h115-120см.  ·       *Легкая атлетика*   Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 100м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с разбега и с места, метание гранаты на дальность, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 3000м, преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».    Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс3000 м- юноши.  *Спортивные игры*  ·                 *Баскетбол*  Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.  ·                 *Волейбол*   Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры  *Лыжная подготовка*  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на од­новременные. Преодоление контрук­лона.  Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одеждеи обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах  ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ  Уметь использовать на занятиях пофизической культуры знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы  УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-10 «в» класса.   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | № | Контрольные упражнения | Юноши | | | | 5 | 4 | 3 | | 1 | Бег 30м. (сек) | 4,7 | 4,9 | 5,2 | | 2 | Бег 100м. (сек) | 13,8 | 14,5 | 15,5 | | 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 3,45 | 4,00 | 4,10 | | 4 | Метание гранаты на дальность (м) | 38 | 32 | 26 | | 5 | Прыжок в длину с места | 220 | 210 | 180 | | 6 | Вис (сек) | 46 | 35 | 22 | | 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 56 | 40 | 30 | | 8 | Поднятие туловища с положения лежа 30 сек | 27 | 23 | 20 | | 9 | Подтягивание \раз\ | 14 | 12 | 10 | | 10 | Челночный бег 4х9 \сек\ | 9.7 | 10,0 | 10,2 | | 11 | Прыжок через скакалку 1 мин \раз\ | 130 | 125 | 120 | | 12 | Наклон \см\ | 13 | 9 | 6 | | 13 | Прыжок в высоту | 130 | 120 | 115 |   Тематическое планирование | | | | | | | | | | |
| по физической культуре для учащихся 10 в класса | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | | | | | | |  |
|  |  |  |  | | | | | | |  |
| № п/п | № урока в разделе | Тема урока | | | | | УУД | | Дата проведения урока | |
| **Раздел 2 - легкая атлетика, раздел 3– спортивные игры(баскетбол)** | | | | | | | | | | |
| 1 | 1.1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные игры). | | | | | | *Познавательные*: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.  *Регулятивные*: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.  *Коммуникативные*: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.  *Личностные*: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | 02.09 | |
| 2 | 2.1 | Повторение техники низкого старта, бег с ускорением до 60 – 80 метров. | | | | | | 03.09 | |
| 3 | 2.2 | Бег 100 метров на результат. | | | | | | 05.09 | |
| 4 | 2.3 | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. | | | | | | 09.09 | |
| 5 | 2.4 | Бег на 3000 м(ю). | | | | | | 10.09 | |
| 6 | 2.5 | Повторение техники прыжка в длину «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. | | | | | | 12.09 | |
| 7 | 2.6 | Контроль прыжка в длину с разбега. | | | | | | 16.09 | |
| 8 | 2.7 | Повторение техники прыжка в длину с места, упражнения на развитие силы. | | | | | | 17.09 | |
| 9 | 2.8 | Контроль прыжка в длину с места. | | | | | | 19.09 | |
| 10 | 2.9 | Повторение техники метания малого мяча (150 г) на дальность с 4-5 шагов разбега. | | | | | | 23.09 | |
| 11 | 2.10 | Контроль результата метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега. | | | | | | 24.09 | |
| 12 | 2.11 | Изучение техники метания гранаты 700 г с 4-5 шагов на дальность. | | | | | | 26.09 | |
| 13 | 2.12 | Совершенствование техники метания гранаты 700 г с 4-5 шагов на дальность. | | | | | | 30.09 | |
| 14 | 2.13 | Контроль метания гранаты 700 г с 4-5 шагов на дальность. | | | | | | 01.10 | |
| 15 | 3.1 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. | | | | | | *Познавательные*: сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности.  *Регулятивные*: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.  *Коммуникативные*: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.  *Личностные*: стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм. | 03.10 | |
| 16 | 3.2 | Повторение техники передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола на месте и в движении. | | | | | | 07.10 | |
| 17 | 3.3 | Разучивание техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. | | | | | | 08.10 | |
| 18 | 3.4 | Совершенствование техники передач мяча во встречном движении, закрепление техники броска мяча в после двух шагов движении. | | | | | | 10.10 | |
| 19 | 3.5 | Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении. | | | | | | 14.10 | |
| 20 | 3.6 | Разучивание броска мяча в корзину с пассивным сопротивлением защитника. | | | | | | 15.10 | |
| 21 | 3.7 | Закрепление броска мяча в корзину с пассивным сопротивлением защитника. | | | | | | 17.10 | |
| 22 | 3.8 | Совершенствование техники овладения мячом. Вырывание, выбивание мяча. | | | | | | 21.10 | |
| 23 | 3.9 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | | | | | 22.10 | |
| 24 | 3.10 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. | | | | | | 24.10 | |
| 25 | 3.11 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. | | | | | | 28.10 | |
| 26 | 3.12 | Игра в баскетбол по основным правилам, подведение итогов первой четверти. | | | | | | 29.10 | |
| **Раздел 4 – гимнастика** | | | | | | | | | | |
| 27 | 1.2 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры(гимнастика). | | | *Познавательные*: овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на брусьях, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.  *Регулятивные*: совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать   выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.  *Коммуникативные*: умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.  *Личностные*: адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач. | | | | 11.11 | |
| 28 | 4.1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Повороты кругом в движении. Повторение техники кувырка вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (ю). | | | 12.11 | |
| 29 | 4.2 | Повторение стойка на голове (ю). | | | 14.11 | |
| 30 | 4.3 | Повторение и совершенствование техники выполнения комплекса акробатических элементов. | | | 18.11 | |
| 31 | 4.4 | Контроль техники выполнения комплекса акробатических элементов. | | | 19.11 | |
| 32 | 4.5 | Повторение техники опорных прыжков через гимнастического "козла". | | | 21.11 | |
| 33 | 4.6 | Изучение техники опорного прыжка через гимнастического "коня"(ю). | | | 25.11 | |
| 34 | 4.7 | Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического "коня"(ю). | | | 26.11 | |
| 35 | 4.8 | Контроль техники выполнения опорных прыжков через гимнастического "коня"(ю). | | | 28.11 | |
| 36 | 4.9 | Повторение техники выполнения подъема переворотом на перекладине(ю). Подтягивание на перекладине(ю). | | |  | | | | 02.12 | |
| 37 | 4.10 | Совершенствование техники выполнения подъема переворотом на перекладине (ю). | | |  | | | | 03.12 | |
| 38 | 4.11 | Контроль выполнения подъема переворотом на перекладине (ю). | | |  | | | | 05.12 | |
| 39 | 4.12 | Совершенствование техники выполнения подъема переворотом на перекладине (ю). | | |  | | | | 09.12 | |
| 40 | 4.13 | Контроль выполнения подъема переворотом на перекладине (ю). | | |  | | | | 10.12 | |
| 41 | 4.14 | Повторение комплекса гимнастических элементов на параллельных брусьях(ю). | | |  | | | | 12.12 | |
| 42 | 4.15 | Совершенствование комплекса гимнастических элементов на параллельных брусьях(ю).Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(ю). | | |  | | | | 16.12 | |
| 43 | 4.16 | Совершенствование комплекса гимнастических элементов на параллельных брусьях(ю). Угол в упоре на брусьях(ю). | | |  | | | | 17.12 | |
| 44 | 4.17 | Контроль комплекса гимнастических элементов на параллельных брусьях(ю). | | |  | | | | 19.12 | |
| 45 | 4.18 | Комплекс гимнастических упражнений, направленных для развития гибкости. | | |  | | | | 23.12 | |
| 46 | 4.19 | Совершенствование комплекса гимнастических упражнений, направленных для развития гибкости. | | |  | | | | 24.12 | |
| 47 | 4.20 | Выполнение наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подведение итогов второй четверти. | | |  | | | | 26.12 | |
| **Раздел 5 -лыжная подготовка, раздел 3 – спортивные игры (волейбол),раздел 2 – легкая атлетика** | | | | | | | | | | |
| 48 | 1.3 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. | | | | *Познавательные*: овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.  *Регулятивные*: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.  *Коммуникативные*: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать.  *Личностные*: проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач. | | | 13.01 | |
| 49 | 5.1 | Лыжные хода. Передвижение лыжными ходами. Развитие координационных способностей. | | | | 14.01 | |
| 50 | 3.13 | Повторение комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку. | | | | 16.01 | |
| 51 | 5.2 | Повторение попеременного двушажного хода, движение классическим ходом. | | | | 20.01 | |
| 52 | 3.14 | Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку. | | | | 21.01 | |
| 53 | 3.15 | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. | | | | 23.01 | |
| 54 | 5.3 | Повторение техника подъема и спуска. | | | | 27.01 | |
| 55 | 3.16 | Закрепление передачи мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели | | | | *Познавательные*: организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников.  *Регулятивные*: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты.  *Коммуникативные*: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.  *Личностные*: стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм. | | | 28.01 | |
| 56 | 3.17 | Повторение нижней подачи, подача в заданную часть площадки. | | | | 30.01 | |
| 57 | 5.4 | Совершенствование совмещения техники лыжных ходов и переходы с одного хода на другой. | | | | 03.02 | |
| 58 | 3.18 | Закрепление нижней подачи, подача в заданную часть площадки. | | | | 04.02 | |
| 59 | 3.19 | Повторение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. | | | | 06.02 | |
| 60 | 5.5 | Совершенствование в спусках и подъёмах с торможением и поворотами. | | | | 10.02 | |
| 61 | 3.20 | Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. | | | | 11.02 | |
| 62 | 3.21 | Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) | | | | 13.02 | |
| 63 | 5.6 | Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с использованием смены ходов. | | | | 17.02 | |
| 64 | 3.22 | Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом. | | | | 18.02 | |
| 65 | 3.23 | Игра в нападении в третьей зоне. | | | | 20.02 | |
| 66 | 5.7 | Прохождение на время дистанций 3 км. Подведение итогов лыжной подготовки | | | | 25.02 | |
| 67 | 3.24 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | | | | 27.02 | |
| 68 | 3.25 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. | | | |  | | | 03.03 | |
| 69 | 2.14 | Повторение прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника разбега, подбор толчковой ноги. | | | |  | | | 04.03 | |
| 70 | 2.15 | Повторение техники перехода через планку. | | | |  | | | 06.03 | |
| 71 | 2.16 | Повторение техники приземления. | | | |  | | | 10.03 | |
| 72 | 2.17 | Контроль техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | | | |  | | | 11.03 | |
| 73 | 2.18 | Изучение прыжка в высоту способом «перекидной». Техника разбега по дуге, подбор толчковой ноги. | | | |  | | | 13.03 | |
| 74 | 2.19 | Изучение и совершенствование техники перехода через планку. | | | |  | | | 17.03 | |
| 75 | 2.20 | Изучение и совершенствование техники приземления. | | | |  | | | 18.03 | |
| 76 | 2.21 | Контроль техники прыжка в высоту способом «перекидной». | | | |  | | | 20.03 | |
| 77 | 2.22 | Прыжок в высоту на результат. Подведение итогов третьей четверти. | | | |  | | | 24.03 | |
| **Раздел 2 -легкая атлетика, раздел 3 – спортивные игры (футбол, лапта)** | | | | | | | | | | |
| 78 | 1.4 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, спортивные игры. | | *Познавательные*: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.  *Регулятивные*: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.  *Коммуникативные*: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.  *Личностные*: стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | | | | | 03.04 | |
| 79 | 2.23 | Повторение техники низкого старта. Бег на 100 метров на результат. Прыжок в длину с места на результат. | | 07.04 | |
| 80 | 2.24 | Повторение техники метания гранаты 500 г(д); 700 г(ю) на дальность. Метание гранаты на результат. | | 08.04 | |
| 81 | 2.25 | Повторение техники прыжка в длину «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. | | 10.04 | |
| 82 | 2.26 | Бег на 300 м на результат. | | 14.04 | |
| 83 | 2.27 | Бег на 3000 м(ю), 2000 м(д) на результат. | | 15.04 | |
| 84 | 3.26 | Лапта. Повторение техники ловли и передачи мяча. | | 17.04 | |
| 85 | 3.27 | Повторение техники ловли и передачи мяча в движении. | | 21.04 | |
| 86 | 3.28 | Повторение различных видов перебежек и осаливания, самоосаливание. | | 22.04 | |
| 87 | 3.29 | Повторение техники подачи мяча. | | 24.04 | |
| 88 | 3.30 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. | | 28.04 | |
| 89 | 3.31 | Взаимодействие игроков "в поле". | |  | | | | | 29.04 | |
| 90 | 3.32 | Контроль подачи мяча. | |  | | | | | 05.05 | |
| 91 | 3.33 | Игра в лапту по упрощенным правилам. | |  | | | | | 06.05 | |
| 92 | 3.34 | Игра в лапту с привлечением судей | |  | | | | | 12.05 | |
| 93 | 3.35 | Совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | |  | | | | | 13.05 | |
| 94 | 3.36 | Совершенство­вание техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. | |  | | | | | 15.05 | |
| 95 | 3.37 | Совершен­ствование техни­ки ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | |  | | | | | 19.05 | |
| 96 | 3.38 | Совершенство­вание техники пе­ремещений, вла­дения мячом и развитие конди­ционных и коор­динационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | |  | | | | | 20.05 | |
| 97 | 3.39 | Овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей. Игра по правилам с привлечением судей.Подведение итогов учебного года. | |  | | | | | 22.05 | |