

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное автономное общеобразовательное учреждение

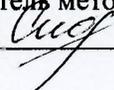
«Краевой центр образования»

«Рассмотрено»

на заседании методического
объединения учителей
физической культуры

Протокол № 1

от « 28 » августа 2015 года

Руководитель методического
объединения  Сидоров А.Б.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Ланская Н.В.

подпись

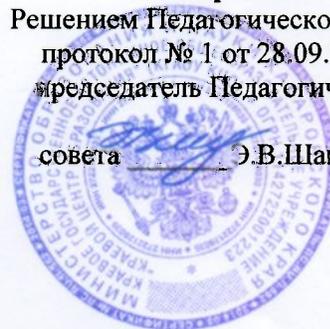
от « 28 » августа 2015 года

«Утверждено»

Решением Педагогического совета
протокол № 1 от 28.09.2015 г.

председатель Педагогического

совета  Э.В.Шамонова



Рабочая программа

по физической культуре

для 11 класса

3 часов в неделю (всего 102 часа)

Автор составитель:

учитель  Власов А.В.

2015/2016 уч.г.

г. Хабаровск

I. Пояснительная записка

Примерная основная образовательная программа основного общего образования разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее — Стандарт) к структуре основной образовательной программы, определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени основного общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, саморазвитие и самосовершенствование обучающихся, обеспечивающие их социальную успешность, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья.

Программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования, Примерных программ общего образования по физической культуре, примерной программы Ляха В.И. Физическая культура: Программы общеобразовательных учреждений: Основная школа: Средняя (полная) школа: Базовый и профильный уровни. - М.: Просвещение, 2008. - 80 с. и учебника:

10-11 кл Физическая культура Издательство Просвещение 2014 г.

Учебная программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 7-9 классов (Авт.-сост. А. П. Матвеева) Издательство Просвещение, 2015);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

федерального уровня:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (Приложение к приказу

«ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к федеральному базисному учебному плану и примерным учебным планам для образовательных учреждений Российской Федерации»)

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 889 от 30 августа 2010 г. «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Постановление от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 74 от 1 февраля 2012 г. «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные программы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие нового федерального государственного стандарта основного общего образования»

регионального уровня:

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников. Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106
- О требованиях к минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений. Письмо министерства образования и науки Хабаровского края от 16 февраля 2011 г. № 04.4-11-888
- Об организации введения ФГОС НОО в общеобразовательных учреждениях Хабаровского края. Приказ министерства образования Хабаровского края от 25 августа 2010 г. № 1775

- О введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в общеобразовательных организациях в 2014/2015 учебном году. Распоряжение министерства образования и науки Хабаровского края от 02 июня 2014 г План реализации мероприятий регионального уровня по обеспечению введения федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования в общеобразовательных учреждениях Хабаровского края. № 972
- О введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в общеобразовательных учреждениях Хабаровского края в 2013/2014 учебном году в 5-х классах. Распоряжение министерства образования и науки Хабаровского края от 09 июля 2013 г. № 913

образовательного учреждения:

- Устав КГАОУ КЦО
- Программа развития КГАОУ КЦО
- Основная образовательная программа ФГОС среднего общего образования КГАОУ КЦО
- Положение об индивидуальных образовательных траекториях обучающихся
- Положения о государственной итоговой и промежуточной аттестации учащихся образовательных учреждений РФ и КГАОУ КЦО
- Положение о внутри школьном мониторинге
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется 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 приёмами базовых видов спорта;
- Формирование 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 спортивной 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 по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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 профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

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

Метапредметные результаты - характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмет «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это

- 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 осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (далее ИКТ - компетенции);

Предметными результатами 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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 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 доврачебную 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 качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре, отводится 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю

Календарно-тематическое планирование
11 класс

№ п/п	Наименование изучаемой темы			Основное содержание по теме		Характеристика основных видов деятельности		Пятибалльная система оценивания		
	Дата		Тема урока	Применяемые технологии	Планируемые результаты		Контрольно-оценочная деятельность		Информационное сопровождение ЦОР, оборудование	
	План	Факт			Знать/понимать	Уметь				Вид
1			Вводный инструктаж по Т.Б. Низкий старт и стартовый разгон. Бег на выносливость.	Здоровья сбережения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, исследовательской деятельности	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений;	Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений.			Секундомер, стартовые колодки, эстафетные палочки	
2			Совершенствование техники низкого старта. Бег 30 м. высокий старт-результат. Техника игровых приёмов	Здоровья сбережения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, исследовательской деятельности	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	М. 5 -4.3 4 – 5.7 3 – 5.2 Д. 5 – 5.0 4 – 5.3 3- 6.0	К. У.	Секундомер, стартовые колодки, эстафетные палочки	
3			Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места-результат.	Здоровьесбережения, развития творческих способностей учащихся, поэтапного формирования умственных действий, исследовательской	Знать, как выполнять технику прыжка в длину с места	Коммуникативные: уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих	ГТО М. Золото -230 Серебро- – 210 Бронза – 200	К. У.	Секундомер, ружетка свисток/	

			Развитие выносливости.	деятельности, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, самодиагностики результатов обучения.		упражнений; уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, положения различных стартов	Д. Золото- 185 Серебро- 170 Бронза- 160			
4			Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	Здоровьесбережения, развития творческих способностей учащихся, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, коллективного проектирования, самоанализа, информационно-коммуникационные	Знать, как выполнять технику прыжка в длину с разбега	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью				
5			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег на выносливость до 8 минут.	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, исследовательской деятельности, поэтапного формирования умственных действий, исследовательской деятельности, индивидуальной и коллективной деятельности, личностного ориентированного обучения	Знать, как выполнять технику прыжка в длину с разбега	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью			Секундомер, набивные мячи.	
6			Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги-результат. Бег в медленном темпе до 9 мин.	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, исследовательской деятельности,	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью при выполнении челночного бега. Техника выполнения.	Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять	ГТО М. Золото -440 Серебро 380		Секундомер, набивные мячи, Гранаты для метания, волейбольный мяч	

				индивидуальной и коллективной проектной деятельности, самодиагностики результатов обучения.		общеразвивающие упражнения в парах, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом.	Бронза – 360 Д. Золото- 360 Серебро- 320 Бронза- 310			
7			Техника метания гранаты. Бег 100м результат.	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, исследовательской деятельности, информационно-коммуникационные, критического мышления.	Знать, как выполнять технику метания гранаты.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом.	ГТО М. Золото - 13.8 Серебро 14.3 Бронза – 14.6 Д. Золото- 16.3 Серебро- 17.6 Бронза- 18.0	К. У.	Секундомер, Гранаты для метания, волейбольный мяч	
8			Совершенствование техники метания, Длительный бег. Совершенствование элементов спортивных игр.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностики и само коррекции результатов изучения темы	Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе			Секундомер, Гранаты. Волейбольный мяч	
9			Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностики и само коррекции результатов изучения темы	Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе	ГТО М. Золото -38 Серебро-32 Бронза – 27 Д. Золото- 21 Серебро- 17	К. У.	Секундомер, Гранаты	

							Бронза-13			
10			Бег 2000м результат. Правовые основы Физической Культуры и спорта.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностики и самокоррекции результатов изучения темы	Знать, как выполнять бег 2000 м. на время	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать дистанцию на 1000 м.	ГТО М. Золото - 7.50 Серебро- 8.50 Бронза – 9.20 Д. Золото- 9.50 Серебро- 11.20 Бронза- 11.50	К. У.	Секундомер, Волейбольный мяч	
11			Техника толкания ядра. Челночный бег 3x10. Рывок гири 16 кг. (Кол-во раз)	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично-ориентированного обучения, исследовательской деятельности, информационно-коммуникационные, критического мышления.	Знать, как выполняется техника толкания ядра. Знать, как выполнять	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять упражнения с гимнастической скакалкой	ГТО М. Золото -35 Серебро-25 Бронза – 15		Гимнастическая скакалка, волейбольный мяч	
12			Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично-ориентированного обучения, исследовательской деятельности, информационно-коммуникационные,	Знать, как проходить полосу препятствий	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь работать в парах			Гимнастическая скамейка, маты, конусы, шведская стенка, волейбольный мяч	

				критического мышления.						
13			Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, исследовательской деятельности, информационно-коммуникационные, критического мышления.	Знать, как проходить полосу препятствий	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь работать в парах			Гимнастическая скамейка, маты, конусы, шведская стенка, волейбольный мяч	
14			Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, исследовательской деятельности, информационно-коммуникационные, критического мышления.	Знать, как проходить полосу препятствий	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь работать в парах			Гимнастическая скамейка, маты, конусы, шведская стенка, волейбольный мяч	
15			Техника эстафетного бега. Правила передачи эстафетной палочки						Секундомер, стартовые колодки, эстафетные палочки	
16			Совершенствование техники эстафетного бега. Преодоление полосы препятствий.		Знать, как проходить полосу препятствий				Секундомер, стартовые колодки, эстафетные палочки	
Футбол (6 часов)										
17			Футбол. Техника безопасности на занятиях по	Здоровья сбережения, развивающего обучения,	Знать правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм;	Иметь на занятиях по спортивным играм углубленные представления о правилах безопасности и первоначальные представления о			Секундомер, свисток, футбольные мячи,	

			футболу. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	дифференцированного обучения, исследовательской деятельности	выполнять комплекс общеразвивающих упражнений в движении; изучить основные правила и приемы игры в футбол.	правилах и приемах спортивной игры в футбол; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; Развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой.			футбольные ворота, инструкции по технике безопасности.	
18			Правила игры футбол. Передача мяча внутренней стороной стопы.	Здоровьесбережения, личностно ориентированного обучения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, развития творческих способностей учащихся, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, информационно-коммуникационные	Знать выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; закрепление техники передвижений, поворотов и остановок в футболе; повторение основных правил игры.	Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в движении и спортивной игры в футбол; Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Развивать мотивы учебной деятельности, уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой.			Секундомер, свисток, футбольные мячи, двое футбольных ворот.	
19			Правила игры футбол. Совершенствование ведения и передач мяча.	Здоровья сбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, самодиагностики результатов обучения	Знать выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола; выполнение специальных беговых упражнений.	Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в движении и беговых упражнений; Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Развивать мотивы учебной деятельности, уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой.			Секундомер, свисток, футбольные мячи, двое футбольных ворот.	
20			Общая Физическая Подготовка. Тактика игры в футбол. Игра	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества,	Знать выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в движении;	Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в движении и беговых упражнений;	Оценивается техника выполнения	Зачет	Секундомер, свисток, футбольные мячи,	

			в защите и нападении.	развития творческих способностей учащихся, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения	совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола: перемещение, остановка, поворот, ускорение; выполнение специальных беговых упражнений.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Развивать мотивы учебной деятельности, уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой.			двое футбольных ворот.	
21			Учебная двухсторонняя игра футбол. Совершенствование тактики игры.	Здоровьесбережения, развития творческих способностей учащихся, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, коллективного проектирования, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения	Знать выполнение общеразвивающих упражнений в движении; обучение технике удара по мячу; проведение эстафеты с элементами футбола; закрепление техники выполнения изученных элементов футбола в учебной игре.	Иметь первоначальные представления о технике удара по мячу и углубленные представления о технике выполнения изученных элементов футбола; уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в движении, эстафет с элементами футбола и спортивной игры «Футбол»; Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.			Секундомер, свисток, футбольные мячи, двое футбольных ворот, 6-12 стоек (конусов).	
22			Учебная двухсторонняя игра футбол. Совершенствование тактики игры.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, педагогики сотрудничества, проблемного обучения,	Знать выполнение общеразвивающих упражнений в движении; обучение технике удара по мячу; проведение эстафеты с элементами футбола; закрепление техники выполнения	Иметь первоначальные представления о технике удара по мячу и углубленные представления о технике выполнения изученных элементов футбола; уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в движении, эстафет с элементами футбола и спортивной игры «Футбол»;			Секундомер, свисток, футбольные мячи, двое футбольных ворот, 6-12 стоек (конусов).	

			информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов изучения темы	изученных элементов футбола в учебной игре.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.				
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

Волейбол (20 часов)

23			Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно – коммуникационные, развитие исследовательских навыков, критического мышления.	Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её с соответствием с требованием. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения. Стойки и перемещения игрока, демонстрировать стойки игрока.			Волейбольная сетка, волейбольный мяч, набивной мяч.
24			Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, Развития творческих способностей учащихся, поэтапного формирования умственных действий, Информационно – коммуникационные, развитие исследовательских навыков.	Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять беговые упражнения, стойки и перемещения игрока.			Волейбольная сетка, волейбольный мяч, набивной мяч.
25			Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, Развития творческих способностей учащихся, поэтапного формирования умственных действий, Информационно – коммуникационные,	Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.			Волейбольная сетка, волейбольный мяч, набивной мяч.

				развитие исследовательских навыков.		Познавательные: уметь выполнять беговые упражнения, стойки и перемещения игрока.				
26			Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно – коммуникационные, развитие исследовательских навыков, совершенствования умений и навыков.	Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь выполнять специально беговые упражнения, эстафеты. Игровые упражнения.			Волейбольная сетка, волейбольный мяч.	
27			Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания, проблемного обучения.	Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь выполнять специально беговые упражнения, эстафеты. Игровые упражнения.			Волейбольная сетка, волейбольный мяч, гимнастическая скакалка.	
28			Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно – коммуникационные, развитие исследовательских навыков, совершенствования умений и навыков.	Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь выполнять специально беговые упражнения, эстафеты. Игровые упражнения.			Волейбольная сетка, волейбольный мяч.	
29			Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного	Знать, как выполнять прием и передачу мяча; знать виды передач мяча.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и			Волейбольная сетка, волейбольный мяч.	

			формирования умственных действий, лично ориентированного обучения, коллективного проектирования, самодиагностики результатов обучения, индивидуально – личностного обучения.		исправлять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять прием мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками.				
30		Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, исследовательской деятельности, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, самодиагностики результатов обучения.	Знать виды передач мяча; знать, как выполнять Прием и передачу мяча, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять раннее изученные элементы волейбола (Перемещения, передачи мяча)			Волейбольная сетка, волейбольный мяч.	
31		Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, исследовательской деятельности, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, самодиагностики результатов обучения.	Знать виды передач мяча; знать, как выполнять Прием и передачу мяча, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять раннее изученные элементы волейбола (Перемещения, передачи мяча)			Волейбольная сетка, волейбольный мяч.	
32		Приём и передача мяча развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, лично ориентированного обучения, поэтапного формирования умственных действий, развития исследовательских навыков,	Знать технику выполнения приема и передачи мяча изученными способами; правила игровых заданий.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь правильно передвигаться в стойке игрока, демонстрировать технику приема и передачи мяча на месте и в движении.			Волейбольная сетка, волейбольный мяч.	

				информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся						
33			Приём и передача мяча – контрольное упражнение. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, Развития творческих способностей учащихся, поэтапного формирования умственных действий, Информационно – коммуникационные, развитие исследовательских навыков.	Знать виды передач мяча; знать, как выполнять Прием и передачу мяча, правила выполнений игровых заданий, знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь правильно передвигаться в стойке игрока и принимать мяч.	Оценивается техника выполнения	Зачет	Волейбольная сетка, волейбольный мяч.	
34			Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, лично ориентированного обучения, коллективного проектирования, самодиагностики результатов обучения, индивидуально – личностного обучения.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.			Волейбольная сетка, волейбольный мяч.	
35			Нижняя подача мяча – контрольное упражнение. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, исследовательской деятельности, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, самодиагностики результатов обучения.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи через сетку; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу через сетку.	Оценивается техника выполнения	Зачет	Волейбольная сетка, волейбольный мяч.	

36			Верхняя подача мяча Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, исследовательской деятельности, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, самодиагностики результатов обучения.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи через сетку; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу через сетку.	Оценивается техника выполнения		Волейбольная сетка, волейбольный мяч.	
37			Верхняя подача мяча – контрольное упражнение Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, исследовательской деятельности, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, самодиагностики результатов обучения.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи через сетку; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу через сетку.	Оценивается техника выполнения	Зачет	Волейбольная сетка, волейбольный мяч.	
38			Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, развивающего обучения, развития умственных действий и творческих способностей	Знать правила и технику выполнения игровых заданий	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях.			Волейбольная сетка, волейбольный мяч.	
39			Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, коллективного проектирования,	Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: обладать умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника Познавательные: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях.			Волейбольная сетка, волейбольный мяч.	

				самодиагностики результатов обучения, индивидуально – личностного обучения.						
40			Основные приёмы игры, игровые задания. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, лично ориентированного обучения, коллективного проектирования, самодиагностики результатов обучения, индивидуально – личностного обучения.	Знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре.				Волейбольная сетка, волейбольный мяч.
41			Основные приёмы игры – контрольное упражнение. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностике и само коррекции результатов изучения темы.	Знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре.	Оценивается техника выполнения	Зачёт		Волейбольная сетка, волейбольный мяч.
42			Тактика игры. Развитие физических качеств. Учебная игра- Волейбол	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно – коммуникационные, развитие исследовательских навыков, критического мышления.	Знать, как выполнять броски набивного мяча, использовать тактические действия в игре в волейбол	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять тактические действия.				Волейбольная сетка, волейбольный мяч.
Гимнастика (12 часов)										
43			Техника безопасности на уроках гимнастики.	Здоровьесбережения, развивающего обучения,	Знать технику безопасности, знать, как	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; точно выражать свои мысли				

			Развитие координационных способностей	индивидуально-личностного обучения, исследовательской деятельности, развития творческих способностей учащихся, дифференцированного подхода в обучении	выполнять строевые упражнения	в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике.				
44			Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Развитие гибкости, координационных способностей. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения, исследовательской деятельности, развития творческих способностей учащихся, дифференцированного подхода в обучении	Знать технику безопасности, знать, как выполнять строевые упражнения, знать, как выполнять кувырок вперёд	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике.	ГТО М. Золото -13 Серебро-8 Бронза – 6 Д. Золото- 16 Серебро- 9 Бронза- 7		Гимнастические маты	
45			Акробатические упражнения. Кувырок вперёд - контрольное упражнение. Развитие гибкости, координационных способностей	Здоровьесбережения, Развитие творческих подходов учащихся, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, проблемного обучения, самодиагностики результатов изучения темы.	Знать, как выполнять кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках	Коммуникативные: слушать и слушать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперёд и назад	Оценивается техника исполнения	Зачет	Гимнастические маты	
46			Акробатические упражнения, Кувырок назад - контрольное упражнение комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей.	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, лично ориентированного обучения, коллективного	Знать технику выполнения акробатической комбинации. Знать, как выполнить кувырок назад	Коммуникативные: использовать и излагать раннее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение Сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь демонстрировать акробатические упражнения.			Гимнастические маты	

				проектирования, самодиагностики результатов обучения, коррекции действий, самосовершенствования						
47			Акробатические комбинации – контрольное упражнение.	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, коллективного проектирования, самодиагностики результатов обучения, коррекции действий, самосовершенствования	Знать технику выполнения акробатической комбинации.	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение Сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь демонстрировать акробатические упражнения.	Оценивается техника исполнения и очередность упражнений в акробатической комбинации.	Зачет	Гимнастические маты	
48			Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) На низкой (д)	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, коллективного проектирования, самодиагностики результатов обучения, индивидуально – личностного обучения.	Знать, как выполнять упражнения на скамейке; знать технику выполнения простого виса.	Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять упражнения на скамейке и простой вис	ГТО М. Золото -13 Серебро – 10 Бронза – 8 Д. Золото- 19 Серебро– 13 Бронза- 11		Перекладина, гимнастическая скамейка	
49			Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы –	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно	Знать, как выполнять упражнения на скамейке; знать технику выполнения простого виса.	Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять упражнения на скамейке и простой вис	Оценивается техника исполнения	Зачет	Набивной мяч, перекладина, гимнастическая скамейка	

			контрольное упражнение	ориентированного обучения, коллективного проектирования, самодиагностики результатов обучения, индивидуально – личностного обучения.						
50			Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, лично ориентированного обучения, коллективного проектирования, информационно - коммуникационные.	Знать технику выполнения опорного прыжка; знать, как выполнять строевые упражнения.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии			Гимнастический конь,	
51			Опорный прыжок – контрольное упражнение. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, лично ориентированного обучения, коллективного проектирования, самодиагностики результатов обучения, коррекции действий, самосовершенствования	Знать технику выполнения опорного прыжка; строевых упражнений в равновесии.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии.	Оценивается техника исполнения	Зачет	Гимнастический конь.	
52			Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, лично	Знать технику выполнения строевых упражнений, упражнений на гимнастическом бревне.	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю. Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику упражнения на гимнастическом бревне.			Гимнастическое бревно	

				ориентированного обучения, коллективного проектирования, самодиагностики результатов обучения, индивидуально – личностного обучения.						
53			Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне гимнастическая связка– контрольное упражнение	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, лично ориентированного обучения, коллективного проектирования, самодиагностики результатов обучения, индивидуально – личностного обучения.	Знать технику выполнения строевых упражнений, упражнений на гимнастическом бревне.	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю. Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику упражнения на гимнастическом бревне.	Оценивается техника исполнения	Зачет	Гимнастическое бревно	
54			Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств Гимнастическая полоса препятствий	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, лично ориентированного обучения, коллективного проектирования, самодиагностики результатов обучения, коррекции действий, самосовершенствования .	Знать технику выполнения строевых упражнений, последовательность выполнения полосы препятствий, знать правила игры.	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю. Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику упражнения при прохождении полосы препятствии.			Набивной мяч, перекладина, гимнастическая скамейка, маты, шведская стенка, волейбольный мяч	
Лыжная подготовка (12 часов)										
55			Техника безопасности по лыжной подготовки. Скользящий шаг.	Здоровьесбережения, Развития творческих способностей учащихся, поэтапного	Знать технику безопасности по лыжной подготовке, корректировать технику	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.			Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.	

				формирования умственных действий, Информационно – коммуникационные, развитие исследовательских навыков, критического мышления.	выполнения скользящего шага.	Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом.				
56			Скользящий шаг. Поворот переступанием.	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, исследовательской деятельности, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, самодиагностики результатов обучения.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения скользящего шага, технику выполнения попеременного двухшажного хода.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться скользящим шагом, а также попеременным двухшажным ходом.			Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.	
57			Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Здоровьесбережения, личностно ориентированного обучения, поэтапного формирования умственных действий, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лыжах.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать ситуацию само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять технику поворота переступанием.			Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.	
58			Попеременный двухшажный ход – контрольное упражнение. Развитие выносливости.	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, исследовательской деятельности, индивидуальной и коллективной проектной деятельности,	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лыжах.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь выполнять технику поворота переступанием.	Оценивается техника выполнения	Зачет	Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.	

				самодиагностики результатов обучения.						
59			Одновременный безшажный ход. Правила безопасности падения на лыжах.	Здоровьесбережения, Развивающего обучения. Педагогики сотрудничества, коррекции действий.	Знать технику выполнения одновременного безшажного хода, как проводятся встречные эстафеты	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ранее изученными способами.				Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.
60			Одновременный безшажный ход. Развитие выносливости.	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностике и самокоррекции результатов изучения темы.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного безшажного хода, игры на лыжах.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Познавательные: знать и уметь выполнять технику поворота переступанием.				Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.
61			Одновременный двушажный ход - контрольная тренировка. Круговая эстафета.	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностике и самокоррекции результатов изучения темы, развитие исследовательских навыков.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного двушажного хода, правила выполнения круговых эстафет.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседников. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах одновременным двушажным ходом.	Оценивается техника выполнения	Зачет		Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.
62			Одновременный двушажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностике и самокоррекции результатов изучения темы.	Знать, как можно корректировать технику передвижения одновременным двушажным ходом.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах одновременным двушажным ходом, выполнять круговую эстафету.				Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.
63			Одновременный двушажный ход. Развитие	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении,	Знать, как оценивать свои физические возможности	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы	ГТО М.	К. У.		Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

			выносливости. Лыжные гонки на 3(д) 5 (м) км – контрольное упражнение.	информационно-коммуникационные, самодиагностике и самокоррекции результатов изучения темы.	при выполнении лыжных гонок на 1000 м.	в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах любым из изученных способов	Золото - 23.40 Серебро- 25.00 Бронза – 25.40 Д. Золото- 17.30 Серебро- 18.45 Бронза- 19.15			
64			Подъём ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностике и самокоррекции результатов изучения темы.	Знать технику выполнения спуска и подъёма	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на лыжах.			Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.	
65			Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностике и самокоррекции результатов изучения темы.	Знать, как выполнять технику торможения упором	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь выполнять технику торможения упором, преодолевать бугры и впадины			Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.	
66			Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	Здоровьесбережения, Дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностике и само	Знать технику передвижения на лыжах; знать, как выполнять комплекс упражнений с лыжными палками	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.			Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.	

				коррекции результатов изучения темы.		Познавательные: уметь объяснять и выполнять технику передвижения на лыжах, выполнять комплекс упражнений с лыжными палками.				
Баскетбол (18 часов)										
67			Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий информационно-коммуникационные, Развитие исследовательских навыков, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Знать, как выполнять комбинации из освоенных техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты); знать терминологию игры в баскетбол	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом.			Баскетбольные мячи	
68			Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий информационно-коммуникационные, Развитие исследовательских навыков, критического мышления	Знать, как выполнять комбинации из освоенных техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты)	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, знать и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока в баскетболе.			Баскетбольные мячи	
69			Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий информационно-коммуникационные, Развитие исследовательских навыков, критического мышления	Знать, как выполнять комбинации из освоенных техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты)	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, знать и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока в баскетболе.			Баскетбольные мячи	
70			Ловля и передача мяча. Развитие	Здоровьесбережения, дифференцированного	Знать, как выполнять различные варианты	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя и друг друга, владеть культурой речи,			Баскетбольные мячи	

			координационных способностей	подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий информационно-коммуникационные, Развития творческих способностей учащихся, самодиагностики результатов обучения навыков обобщения и систематизаций	ловли и передачи мяча, знать основные правила и приёмы игры.	проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять технику ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.				
71			Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий информационно-коммуникационные, Развития творческих способностей учащихся, самодиагностики результатов обучения	Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча, знать основные правила и приёмы игры	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, корректировать технику выполнения изученных элементов баскетбола.			Баскетбольные мячи	
72			Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий информационно-коммуникационные, Развития творческих способностей учащихся, самодиагностики результатов обучения	Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча, знать основные правила и приёмы игры	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, корректировать технику выполнения изученных элементов баскетбола.			Баскетбольные мячи	
73			Контрольное упражнение – ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий информационно-коммуникационные,	Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча, знать основные правила и приёмы игры	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс	Оценивается техника исполнения	Зачет	Баскетбольные мячи	

				Развития творческих способностей учащихся, самодиагностики результатов обучения		упражнений в движении, уметь самостоятельно корректировать технику выполнения изученных элементов баскетбола.				
74			Ведение мяча. Основные правила приёма игры. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, лично ориентированного обучения, поэтапного формирования умственных действий, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся	Знать, как выполнять ведение мяча различными способами; знать основные правила	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг другу. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: знать и уметь выполнять комплекс упражнений в движении, объяснять основные правила и приёмы игры в баскетбол			Баскетбольные мячи	
75			Ведение мяча. Основные правила приёма игры. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, лично ориентированного обучения, поэтапного формирования умственных действий, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся	Знать, как выполнять ведение мяча различными способами; знать основные правила	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг другу. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: знать и уметь выполнять комплекс упражнений в движении, объяснять основные правила и приёмы игры в баскетбол			Баскетбольные мячи	
76			Ведение мяча. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, самоанализа, коррекция действий, самосовершенствования	Знать, как играть в баскетбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: продемонстрировать технику игры в мини баскетбол.			Баскетбольные мячи	
77			Ведение мяча-контрольное упражнение Основные приёмы	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развития навыков	Знать, как играть в баскетбол по упрощённым правилам, правильно	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	Оценивается техника исполнения	Зачет	Баскетбольные мячи	

			игры. Развитие координационных способностей	обобщения, систематизации знаний, самодиагностики.	выполнять технические действия	Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр.				
78			Бросок мяча. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, проблемного обучения, развития умственных действий и творческих способностей учащихся	Знать, как выполнять бросок мяча в кольцо разными способами, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи. Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места.			Баскетбольные мячи	
79			Бросок мяча. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, личностно ориентированного обучения, поэтапного формирования умственных действий, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, развития навыков обобщения и систематизаций	Знать, как играть в баскетбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрировать технику игры в баскетбол			Баскетбольные мячи	
80			Бросок мяча. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, личностно ориентированного обучения, поэтапного формирования умственных действий, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, развития навыков	Знать, как играть в баскетбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрировать технику игры в баскетбол			Баскетбольные мячи	

				обобщения и систематизаций						
81			Бросок мяча – контрольное упражнение. Учебная игра в баскетбол	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, проблемного обучения, самодиагностики результатов изучения темы.	Знать, как выполняется бросок одной рукой с линии штрафного броска, как играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи. Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной рукой.	Оценивается техника исполнения	Зачет	Баскетбольные мячи	
82			Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, проблемного обучения, самодиагностики результатов изучения темы.	Знать, как выполняется бросок одной рукой с линии штрафного броска, как играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи. Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной рукой.	Оценивается техника исполнения	Зачет	Баскетбольные мячи	
83			Учебная игра в баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, проблемного обучения, самодиагностики результатов изучения темы.	Знать, как выполняется бросок одной рукой с линии штрафного броска, как играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи. Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной рукой.	Оценивается техника исполнения	Зачет	Баскетбольные мячи	
84			Игровые задания. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий,	Знать, как выполняется бросок одной рукой с линии штрафного броска, как играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи. Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию само регуляции эмоциональных и функциональных	Оценивается техника исполнения	Зачет	Баскетбольные мячи	

			информационно-коммуникационные, проблемного обучения, самодиагностики результатов изучения темы.		состояний. Познавательные: уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной рукой.				
Футбол (8 часов)									
85			Футбол. Техника безопасности на занятиях по футболу. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	Здоровья сбережения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, исследовательской деятельности	Знать правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм; выполнять комплекс общеразвивающих упражнений в движении; изучить основные правила и приемы игры в футбол.	Иметь на занятиях по спортивным играм углубленные представления о правилах безопасности и первоначальные представления о правилах и приемах спортивной игры в футбол; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; Развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой.			Секундомер, свисток, футбольные мячи, ворота, инструкции по технике безопасности.
86			Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей.	Здоровья сбережения, личностно ориентированного обучения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, развития творческих способностей учащихся, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, информационно-коммуникационные	Знать выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; закрепление техники передвижений, поворотов и остановок в футболе; повторение основных правил игры.	Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в движении и спортивной игры в футбол; Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Развивать мотивы учебной деятельности, уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой.			Секундомер, свисток, футбольные мячи, двое футбольных ворот.
87			Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей.	Здоровья сбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования	Знать выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола; выполнение	Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в движении и беговых упражнений; Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в			Секундомер, свисток, футбольные мячи, двое футбольных ворот.

				умственных действий, лично ориентированного обучения, самодиагностики результатов обучения	специальных беговых упражнений.	совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Развивать мотивы учебной деятельности, уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой.				
88			Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей.	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, развития творческих способностей учащихся, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения	Знать выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола: перемещение, остановка, поворот, ускорение; выполнение специальных беговых упражнений.	Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в движении и беговых упражнений; Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Развивать мотивы учебной деятельности, уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой.	Оценивается техника выполнения	Зачет	Секундомер, свисток, футбольные мячи, двое футбольных ворот.	
89			Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.	Здоровьесбережения, развития творческих способностей учащихся, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, лично ориентированного обучения, коллективного проектирования, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения	Знать выполнение общеразвивающих упражнений в движении; обучение технике удара по мячу; проведение эстафеты с элементами техники выполнения изученных элементов футбола в учебной игре.	Иметь первоначальные представления о технике удара по мячу и углубленные представления о технике выполнения изученных элементов футбола; уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в движении, эстафет с элементами футбола и спортивной игры «Футбол»; Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.			Секундомер, свисток, футбольные мячи, двое футбольных ворот, 6-12 стоек (конусов).	

90			Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, педагогики сотрудничества, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов изучения темы	Знать выполнение общеразвивающих упражнений в движении; обучение технике удара по мячу; проведение эстафеты с элементами футбола; закрепление техники выполнения изученных элементов футбола в учебной игре.	Иметь первоначальные представления о технике удара по мячу и углубленные представления о технике выполнения изученных элементов футбола; уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в движении, эстафет с элементами футбола и спортивной игры «Футбол»; Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Оценивается техника выполнения	Зачет	Секундомер, свисток, футбольные мячи, двое футбольных ворот, 6-12 стоек (конусов).	
91			Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, исследовательской деятельности, развития творческих способностей учащихся, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения	Знать выполнение общеразвивающих упражнений в движении; закрепить технику ведения мяча; проведение эстафет с элементами футбола.	Иметь углубленные представления о технике ведения мяча; уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в движении, эстафет с элементами футбола и спортивной игры «Футбол»; Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Развитие мотивов учебной деятельности; формирование личного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Оценивается техника выполнения	Зачет	Секундомер, свисток, футбольные мячи, двое футбольных ворот, не менее 8 стоек.	
92			Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, этапного формирования умственных действий,	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении; изучение техники остановки катящегося	Иметь первоначальные представления о технике остановки катящегося мяча подошвой; уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в движении,	Оценивается техника выполнения	Зачет	Секундомер, свисток, футбольные мячи, двое футбольных ворот.	

			лично ориентированного обучения, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения, развития творческих способностей учащихся.	мяча подошвой; проведение учебной игры в футбол.	эстафет с элементами футбола и спортивной игры «Футбол»; Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; Развитие мотивов учебной деятельности; формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.				
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

Легкая атлетика (10 часов)

93			Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Здоровья сбережения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, исследовательской деятельности	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений;	Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений.			Секундомер, стартовые колодки, эстафетные палочки
94			Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Здоровьесбережения, лично ориентированного обучения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, развития творческих способностей учащихся, индивидуальной и коллективной проектной деятельности,	Знать технику безопасности на занятиях по легкой атлетике. Понимать значение легкоатлетических упражнений на организм человека	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС			Секундомер, стартовые колодки, эстафетные палочки

				информационно-коммуникационные						
95			Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	Здоровья сбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, самодиагностики результатов обучения	Знать технику выполнения высокого и низкого старта, встречных легкоатлетических эстафет, бега с ускорением	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные: уметь выполнять встречные эстафеты, демонстрировать технику бега с ускорением, выполнять старты из различных положений.			Секундомер, стартовые колодки, эстафетные палочки	
96			Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, развития творческих способностей учащихся, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, индивидуальной и коллективной проектной деятельности, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения	Знать, как проводятся общеразвивающие упражнения в движении, как правильно преодолевать полосу препятствий	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику бега на короткие дистанции, правильно преодолевать полосу препятствий			Секундомер, стартовые колодки, эстафетные палочки	
97			Бег 2000 м. – контрольное упражнение	Здоровьесбережения, развития творческих способностей учащихся, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно	Знать, как выполнять бег на 1000м; уметь объяснить влияние легкоатлетических упражнений на свой организм	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль Познавательные: уметь демонстрировать технику	ГТО М. Золото - 7.50 Серебро- 8.50 Бронза – 9.20	К. У.	Секундомер, стартовые колодки, эстафетные палочки	

			ориентированного обучения, коллективного проектирования, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения		бега на 1000м, выполнять упражнения на восстановление организма после физической нагрузки	Д. Золото-9.50 Серебро-11.20 Бронза-11.50			
98		Развитие скоростных способностей. Метание гранаты	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, педагогики сотрудничества, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов изучения темы	Знать, как выполнять замах руки при метании малого мяча	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату Познавательные: уметь демонстрировать технику отведения руки для замаха при метании мяча, пробегать с максимальной скоростью 60м			Секундомер, набивные мячи, Мяч для метания	
99		Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. Метание гранаты контрольное упражнение.	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, исследовательской деятельности, развития творческих способностей учащихся, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения	Знать технику бега на короткие дистанции, знать, как выполнять метание малого мяча, уметь объяснить значение легкоатлетических упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, демонстрировать технику бега на короткие дистанции.	ГТО М. Золото -38 Серебро-32 Бронза – 27 Д. Золото- 21 Серебро-17 Бронза-13	К. У.	Секундомер, набивные мячи, Гранаты для метания, волейбольный мяч	
100		Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, этапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения,	Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, знать, как пробегать 30 м.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега, технику метания малого		К. У.	Секундомер, Волейбольный мяч, стойки для прыжков в высоту	

				информационно-коммуникационные, самодиагностики результатов обучения, развития творческих способностей учащихся.		мяча на дальность				
101			Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега – контрольное упражнение.	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся, коллективной и индивидуальной проектной деятельности	Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность		К. У.	Секундомер, Малый мяч, стойки для прыжков в высоту	
102			Круговая тренировка на развитие физических качеств.	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самоанализа, самосовершенствования	Знать, как выполнять контрольные упражнения по легкой атлетике; знать подвижные игры с элементами легкой атлетики	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме; выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики.			Секундомер, Волейбольный мяч	