

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 с.Камышовка»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
Лавришина Е.Г.
Протокол № 5
от 20 июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
Постникова О.В.
Приказ №105
от 21 июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 5
Войтович М.С.
Приказ № 105
от 21 июня 2023 г.



Рабочая программа по
Физической культуре

класс: 11

Уровень: базовый

Учитель:
Михеева О.В.

с. Камышовка, 2023 - 2024 учебный год.

Пояснительная записка

Предмет: физическая культура

Класс: 11

Программа: рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура 9-11 классы (юноши и девушки): рабочие программы по учебникам В. И. Ляха» (Волгоград.: Учитель, 2015г.)

Количество часов в неделю по программе: 2 ч.

Количество часов в год: 68 ч.

Промежуточная аттестация проводится согласно общешкольному графику в форме сдачи спортивных нормативов.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Познавательные:

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

Коммуникативные:

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны **уметь объяснить:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5

Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 — 215	- 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.50 —	— 10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки);

- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м., с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,7 и ниже	6,1 и ниже	5,9-5,3	5,2 и ниже
			17	5,1	5,0-4,7	4,6 и ниже	6,1	6,0-5,3	5,2 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,6 и ниже	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,6 и ниже
			17	8,1	7,9-7,5	7,4	9,6	9,3-8,7	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с	16	180-194	195-229	230 и выше	160-169	170-209	210 и выше

		места, см	17	190-204	205-239	240 и выше	160-169	170-209	210 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1200-1400	1500 и выше	900-1000	1050-1200	1300 и выше
			17	1100 и ниже	1200-1400	1500 и выше	900-1000	1050-1200	1300 и выше
5	Гибкость		16	5 и ниже	6-14	15 и выше	7 и ниже	8-19	20 и выше
			17	5 и ниже	6-14	15 и выше	7 и ниже	8-19	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-17	18 и выше
		Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	17	5	9-10	12	6	13-17	18 и выше

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение;

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Основные формы и виды физических упражнений.

Психолого-педагогические основы. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

Способы двигательной деятельности

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика: лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика: метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка: преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте		
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура – важная часть культуры общества. Физическая культура личности.	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности.
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивного оборудования. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями.	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности.
Основные формы и виды физических	Понятие «физическое упражнение».	Анализируют понятие «физическое

упражнений	Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие определенных физических качеств.	упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры.
Адаптивная физическая культура	Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация.	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр.
Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания.	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания.

Основы организации двигательного режима	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели.
Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Основные типы телосложения. Методы контроля за изменением показателей телосложения.	Сравнивают особенности разных типов телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка.
Вредные привычки и их профилактика	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
Баскетбол		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения;

		выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий.
Совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий.
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий.
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные	Взаимодействуют со сверстниками в

	тактические действия в нападении и защите	процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Гандб	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Волейбол		
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники приёма и передачи мяча	Варианты техники приёма и передачи мяча	Составляют комбинации из элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в

		процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий.
Совершенствование техники подачи мяча.	Варианты подачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий.
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения.
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.
Футбол		
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения;

		оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	Составляют комбинации из элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе обучения техникам игровых приёмов и действий.
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий.
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику

		освоенных действий
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений).	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой и др.). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей
Развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых

	расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	способностей
Углубление знаний о спортивных играх	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры.	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во в
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр
Гимнастика с элементами акробатики		
	Юноши	Девушки

Совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении		Чётко выполняют строевые упражнения
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений
Совершенствование общеразвивающих упражнений	Совершенствование общеразвивающих Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями.	Комбинации упражнений с обручами, скакалками.	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений
Освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьейлибо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений Развитие координационных способностей Комбинации общеразвивающих

Развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Легкая атлетика		
	Юноши	Девушки
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и

			совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения.
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в

	700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель. Бросок набивного мяча (3 кг)	(1 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность и коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг)	процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин Используют данные упражнения для развития выносливости	Используют данные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания, метания, круговая тренировка.		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью.		Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки, метания		Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила

	легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	соревнований
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой	Используют упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.
Лыжная подготовка		
Освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий.
Знания	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Как правильно тренироваться	Правила проведения самостоятельных занятий (с учетом состояния здоровья)	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют навыки закаливания.
Оздоровительный бег	История, значение, правила поведения занятий. Методы и средства тренировки	Анализируют показатели нагрузки и отдыха

3. Учебно-тематический план 11 класс

№ пп	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	87
	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
	Легкая атлетика	14
	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Спортивные игры (баскетбол)	13
	Волейбол	14
2	Вариативная часть. (Региональный компонент). По выбору учителя	15
	Лыжная подготовка	9
	Футбол	6
	Итого часов в год:	68

Календарно-тематический план 11 класс

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Тексти й кон тро ль	Дата проведения	
			Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД		План	Факт
Легкая атлетика 7 часов								
1	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Правила ТБ.	Совершенствование техники низкого старта. Стартовый разгон (30-40 м.). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Ознакомление с понятием о физической культуре личности. Инструктаж по ТБ	Соблюдать инструкции по технике безопасности; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества. Понимать понятие – физическая культура личности	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками.			
2.	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Ускорение на	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров.	Научиться проводить беговую разминку,	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга.	Формирование принятия и реализации ценности	Техника бега		

	отрезке 30 м. Эстафетный бег	Финиширование. Ускорение на отрезке 30 м. Овладение техникой эстафетного бега(4x25м по прямой, то же на повороте).Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции.	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике.	здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании.	на короткие дистанции		
3	Спринтерский бег. Бег по дистанции 60 м.	Низкий старт. Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег(4x50м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять беговую разминку; показывать технику бега на короткие дистанции; показывать технику низкого старта	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике.	Формирование принятия и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании.	Усвоение техники передачи эстафетной палочки		
4	Спринтерский бег. Бег на результат 100. Эстафетный бег.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег(4x50м). Развитие скоростных	Умение проходить тестирование в беге на 100 м.;	<i>Коммуникативные:</i> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;	Формирование принятия и реализации ценности	Контроль бега		

		способностей	оценивать уровень развития скоростных способностей.	учитывать позиции других. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> умение делать обобщения и выводы	здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании.	на 100 м.		
5	Прыжок в длину с разбега «способом согнувшись». Диагностирование прыжка в длину с места.	Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых способностей. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега и места, комплекс СБУ	<i>Коммуникативные:</i> описывать действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников. <i>Регулятивные:</i> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. <i>Познавательные:</i> строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения».	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к самообразованию.	Контроль техники прыжка в длину с места		
6	Метание мяча в цель и на дальность с разбега. Метание	Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Развитие	Выполняют метание мяча в цель и на дальность с	<i>Коммуникативные:</i> описывать действие, используя выразительные средства языка и соответствующую	Формирование гражданской позиции	Контроль техники		

	<p>гранаты. Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат.</p>	<p>скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча. Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Комплекс СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>разбега. Знать правила проведения соревнований. Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега, комплекс СБУ.</p>	<p>терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников. <i>Регулятивные:</i> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. <i>Познавательные:</i> строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения».</p>	<p>активного и ответственного члена общества, готовности и способности к самообразованию.</p>	<p>ики прыжка в длину с разбега</p>		
7	<p>Диагностирование умения метать гранату на дальность.</p>	<p>Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Вис на согнутых руках. Опрос по теории метания. Правила соревнований по метанию.</p>	<p>Уметь выполнять метание гранаты с разбега</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> владеть языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения. <i>Регулятивные:</i> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. <i>Познавательные:</i> способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач.</p>	<p>Формирование готовности к служению Отечеству, его защите.</p>	<p>Метание гранаты</p>		

Спортивные игры мини-футбол (6 часов)

8 (1)	Стойки и перемещения игрока. Удары по неподвижному мячу. Правила ТБ	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Игра в мини-футбол	Уметь перемещаться в стойке игрока, наносить удары по мячу, знать правила ТБ.	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении упражнений для мини-футбола в команде. <i>Регулятивные:</i> умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Футбол».	Формирование основ саморазвития и самовоспитания.			
9 (2)	Стойки и перемещения игрока. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	Стойки и перемещения игрока. Комплекс СБУ. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Мини футбол.	Уметь выполнять перемещения в стойке игрока, наносить удары по катящемуся мячу. Играть в мини-футбол	<i>Коммуникативные:</i> умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками. <i>Регулятивные:</i> определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. <i>Познавательные:</i> уметь	Формирование основ саморазвития и самовоспитания.	Оценка выполнения ударов по мячу.		

				рассказывать о правилах игры футбол.				
10 (3)	Ведение и отбор мяча, удары по катящемуся мячу.	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Ведение мяча, отбор мяча. Мини футбол.	Уметь выполнять ведение и отбор мяча, удары по катящемуся мячу. Играть в мини-футбол	<p><i>Коммуникативные:</i> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p><i>Познавательные:</i> строить речевые высказывания с учетом терминологии.</p>	Формирование основ саморазвития и самовоспитания.	Оценка техники ведения мяча		
11 (4)	Передача мяча с места и в движении. Обманные движения без мяча.	Передача мяча с места и в движении по диагонали. Обманные движения без мяча. Ведение. Игра в мини-футбол.	Уметь выполнять передачи мяча с места и в движении, ведение мяча.	<p><i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе учета интересов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять комбинации из</p>	Формирование основ саморазвития и самовоспитания.			

				освоенных элементов.				
12 (5)	Передача мяча в движении. Удары головой	Передача мяча в движении по диагонали. Удары головой. Ведение Игра в мини-футбол.	Уметь выполнять передачи мяча в движении по диагонали, удары по мячу головой	<p><i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе учета интересов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять комбинации из освоенных элементов.</p>	Формирование основ саморазвития и самовоспитания.			
13 (6)	Комбинации из основных элементов игры в футбол. Тактика нападения и защиты	Стойка и передвижения игрока. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Ведение мяча, отбор мяча. Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	Уметь применять тактику нападения и защиты	<p><i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе учета интересов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять контроль двигательного действия и контроль элементов;</p> <p>оценивать результаты деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> понимание физической культуры как</p>	Формирование основ саморазвития и самовоспитания.	Оценка техники передачи мяча в движении		

				средства ведения здорового образа жизни				
Гимнастика с элементами акробатики - 12 часов								
14 (1)	Строевые упражнения. Висы и упоры. Правила ТБ	Правила техники безопасности. Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Совершенствование ОРУ без предметов на месте. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Знать и выполнять правила техники безопасности. Уметь выполнять строевые действия, работать над развитием силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения. <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения действий на уроке. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики».	Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики.			
15 (2)	Висы. Строевые упражнения.	Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Вис. Подтягивания в висе. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Развитие гибкости, силовых способностей.	Уметь выполнять перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении, подтягивания в висе, комплекс ОРУ с набивными мячами.	<i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий. <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения действий на уроке. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами	Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики.			

				акробатики».				
16 (3)	Висы. Строевые упражнения.	Усвоение знаний о влиянии гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Висы на гимнастической стенке. Вис углом. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять висы на гимнастической стенке, подтягивания в висе, упражнения на гимнастической скамье.	<i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий. <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения действий на уроке. <i>Познавательные:</i> формирование умения самостоятельного поиска методов решения практических задач..	Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики.			
17 (4)	Диагностирование умений в подтягивании в висе на перекладине.	Диагностирование умений в подтягивании в висе на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подтягивания из виса стоя (М), из виса лежа (Д).	<i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий. <i>Регулятивные:</i> осуществлять контроль техники выполнения гимнастических	Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики.	Подтягивания в висе		

				упражнений. <i>Познавательные:</i> осуществлять поиск необходимой информации.				
18 (1)	Опорные прыжки	Опорный прыжок через гимнастического козла (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки). Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок через гимнастического козла, работать по методу круговой тренировки.	<i>Коммуникативные:</i> формирование навыков познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения упражнений; вносить необходимые коррективы в технику выполнения. <i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; перерабатывать полученную информацию.	Формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей	Поднимание и опускание корпуса из положения лежа на спине		
19 (2)	Опорные прыжки. Полоса препятствий.	Опорный прыжок через гимнастического козла (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги)	Уметь выполнять опорные прыжки через гимнастического козла, выполнять комплекс ОРУ со скакалками, проходить полосу	<i>Коммуникативные:</i> формирование навыков познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения	Формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей			

		девушки). Комплекс ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку на двух ногах. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств.	препятствий.	упражнений; вносить необходимые коррективы в технику выполнения. <i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; перерабатывать полученную информацию.	ских ценностей			
20 (3)	Опорные прыжки. Учетный урок	Комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками. Выполнение контрольных опорных прыжков. Эстафеты.	Уметь демонстрировать технику выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> формирование навыков познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения упражнений; вносить необходимые коррективы в технику выполнения. <i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; перерабатывать полученную информацию.	Формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей	Техника выполнения опорного прыжка		
21 (1)	Акробатика. Кувырок вперед и назад, стойка	Проведение разминки на гимнастических матах. Выполнение	Знать технику выполнения акробатических	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству	Проявлять стремление к самосовершенствованию			

	на лопатках, «мост», «сед углом».	акробатических элементов: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост», «сед углом». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	элементов, работать над развитием скоростно-силовых, координационных способностей.	при выполнении гимнастических упражнений. <i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики».	нствованию. Установка на безопасный образ жизни.			
22 (2)	Акробатика. Стойка на голове и руках, кувырок вперед через препятствие, кувырок назад в полушпагат, стойка на лопатках.	Совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках, кувырка вперед через препятствие. Овладение умением выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на лопатках. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие координации.	Знать технику выполнения акробатических элементов, работать над развитием скоростно-силовых, координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений. <i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики».	Проявлять стремление к самосовершенствованию. Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.	Наклон вперед из положения сидя		

23 (3)	Связка из акробатических элементов.	Совершенствование разученных акробатических элементов, составление связки. Развитие координационных способностей, гибкости.	Знать, как правильно составлять связку из акробатических элементов.	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений. <i>Регулятивные:</i> самооценка и взаимооценка выполнения акробатической связки. <i>Познавательные:</i> проводить сравнение и классификацию гимнастических упражнений.	Проявлять стремление к самосовершенствованию. Умение длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов деятельности.			
24 (4)	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Общеразвивающие упражнения с мячом. Оказание первой помощи	Знакомятся с правилами оказания первой медицинской помощи при получении травмы. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений. <i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики».	Проявлять стремление к самосовершенствованию. Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.			

			безопасности.					
25 (5)	Акробатические комбинации	Контроль акробатической комбинации из 4-6 упражнений.	Закрепляют технику выполнения акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений. <i>Регулятивные:</i> взаимооценка при выполнении акробатической связки. <i>Познавательные:</i> проводить сравнение и классификацию гимнастических упражнений.	Проявлять стремление к самосовершенствованию. Умение длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов деятельности.	Техника выполнения акробатических элементов		
Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов								
26 (1)	Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи на месте. Правила ТБ. Правила игры в баскетбол.	Техника безопасности. Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча различными способами на месте.	Знают и соблюдают правила техники безопасности, правила игры в баскетбол. Выполняют ведение мяча с пассивным сопротивлением, бросок двумя руками от головы с места, передачи	<i>Коммуникативные:</i> умение использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. <i>Регулятивные:</i> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. <i>Познавательные:</i> знать и уметь выполнять правила техники безопасности.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми в различных видах деятельности			

		Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол.	на месте.	Получают представление правилах игры баскетбол.				
27 (2)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча в парах в движении. Бросок со средней дистанции.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Передачи в парах в движении. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Знать и уметь выполнять сочетание приемов передвижений и остановок, передачи в парах в движении, бросок со средней дистанции, ведение мяча.	<i>Коммуникативные:</i> умение использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. <i>Регулятивные:</i> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. <i>Познавательные:</i> формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми в различных видах деятельности	Оценка техники передвижений и в развитии и различных видами спорта в парах.		
28 (3)	Бросок со средней дистанции. Ведение мяча. Передачи в	Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости,	Знать технику выполнения броска со средней дистанции, ведения мяча с	<i>Коммуникативные:</i> умение использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. <i>Регулятивные:</i> умение	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками			

	тройках в движении.	сопротивлением. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Передачи мяча в тройках. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	сопротивлением, передачи мяча в тройках.	соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. <i>Познавательные:</i> формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности.	, взрослыми в различных видах деятельности			
29 (4)	Бросок средней дистанции. Ведение мяча, передачи в тройках в движении.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости, с сопротивлением. Беговая разминка. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Передачи мяча в тройках. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Знать технику выполнения броска со средней дистанции, ведения мяча с сопротивлением, передачи мяча в тройках.	<i>Коммуникативные:</i> умение использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. <i>Регулятивные:</i> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. <i>Познавательные:</i> формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми в различных видах деятельности	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением		
30 (5)	Тактические действия в	Совершенствование тактических действий	Знать и уметь тактически	<i>Коммуникативные:</i> умение использовать речевые	Развитие навыков			

	позиционном нападении со сменой мест.	в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Разминка с баскетбольными мячами в парах. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	правильно выполнять тактические действия в позиционном нападении со сменой мест.	средства в соответствии с задачей коммуникации. <i>Регулятивные:</i> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. <i>Познавательные:</i> формирование готовности к самостоятельному поиску методов решения практических задач.	сотрудничества со сверстниками, взрослыми в различных видах деятельности			
31 (6)	Вырывание и выбивание мяча. Бросок после ведения.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники броска после ведения, тактических действий при игре в баскетбол. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Знать и уметь выполнять вырывание и выбивание мяча в баскетболе.	<i>Коммуникативные:</i> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. <i>Регулятивные:</i> формирование умения выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. <i>Познавательные:</i> формирование умения навыка познавательной деятельности.	Формирование основных саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями; готовность и способность к самостоятельной и ответственно			

					й деятельности			
32 (7)	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1).	Закрепление выполнения быстрого прорыва (2x1). Совершенствование броска мяча в движении одной рукой от плеча. Игра в баскетбол.	Знать и уметь выполнять бросок в движении одной рукой от плеча, быстрый прорыв. Применять полученные знания в игре баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. <i>Регулятивные:</i> формирование умения выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. <i>Познавательные:</i> формирование умения навыка познавательной деятельности.	Формирование основных саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями; готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности			
33 (8)	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1).	Закрепление выполнения быстрого прорыва (2x1). Совершенствование броска мяча в движении одной рукой от плеча. Игра в баскетбол.	Знать и уметь выполнять бросок в движении одной рукой от плеча, быстрый прорыв. Применять полученные знания в игре баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. <i>Регулятивные:</i> формирование	Формирование основных саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями; готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности	Оценка техники броска одной рукой		

				<p>умения выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p> <p><i>Познавательные:</i> формирование умения навыка познавательной деятельности.</p>	<p>скими ценностями; готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности</p>	<p>ой в дви жен ии.</p>		
34 (9)	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Зонная защита.	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять сочетание приемов ведения, передачи, броска, зонную защиту. Применять полученные знания в игре баскетбол.	<p><i>Коммуникативные:</i> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формирование умения выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p> <p><i>Познавательные:</i> формирование умения навыка познавательной деятельности.</p>	Формирование основных саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями; готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности			
35 (10)	Сочетание приемов ведения,	Сочетание приемов передвижений и	Уметь выполнять сочетание	<p><i>Коммуникативные:</i> умение продуктивно общаться и</p>	Формирование основных			

)	передачи, броска. Позиционное нападение со сменой места.	остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Позиционное нападение со сменой места. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	приемов ведения, передачи, броска, позиционное нападение. Применять полученные знания в игре баскетбол.	взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. <i>Регулятивные:</i> формирование умения выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. <i>Познавательные:</i> формирование умения навыка познавательной деятельности.	саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями.			
---	--	--	---	--	--	--	--	--

Лыжная подготовка – 9 часов

36 (1)	Правила ТБ. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения попеременного и одновременного лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Проведение подвижной игры на лыжах «Догони впередиидущего». Оказание первой помощи при обморожениях.	Применяют правила подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	<i>Коммуникативные:</i> владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. <i>Регулятивные:</i> умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности. <i>Познавательные:</i> формирование навыков к самостоятельной познавательной деятельности.	Формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей.			
-----------	--	---	---	---	--	--	--	--

37 (2)	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Повторение техники выполнения попеременного и одновременного лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Проведение подвижной игры на лыжах «Догони впередиидущего».	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. <i>Регулятивные:</i> умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности. <i>Познавательные:</i> формирование навыков к самостоятельной познавательной деятельности.	Формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей.	Оценка техники попеременного двухшажного хода.		
38 (3)	Переход с одновременных ходов на попеременные	Проведение разминки на лыжах. Выполнение перехода с попеременного лыжного хода на одновременный и наоборот. Игра «Догони впередиидущего». Прохождения дистанции 3км.	Уметьпроходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. <i>Регулятивные:</i> умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности. <i>Познавательные:</i> формирование навыков к самостоятельной	Формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей.			

				познавательной деятельности.				
39 (4)	<p>Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p>	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.</p> <p>Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Спуски, подъемы, торможения.</p> <p>Прохождение дистанции до 4 км.</p>	<p>Уметь проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p> <p><i>Регулятивные:</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p><i>Познавательные:</i> анализ информации.</p>	<p>Формирование принятия и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании.</p>	<p>Оценка техники попеременного четырехшажного хода</p>		
40 (5)	<p>Коньковый ход</p>	<p>Повторение изученных вариантов лыжных ходов.</p> <p>Разучивание техники конькового лыжного хода.</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах различными ходами; технично передвигаться коньковым ходом на лыжах.</p> <p>Распределять силы для прохождения дистанции.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p> <p><i>Регулятивные:</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p><i>Познавательные:</i> анализ информации.</p>	<p>Формирование принятия и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании.</p>	<p>Оценка техники выполнения конькового хода</p>		

41 (6)	Лыжные эстафеты.	Проведение разминки на лыжах. Проведение лыжных эстафет и забега на дистанцию 1,5 км.	Уметь выполнять разминку на лыжах. Подбирать оптимальные лыжные ходы во время участия в эстафетах.	<i>Коммуникативные:</i> определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог. <i>Регулятивные:</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Познавательные:</i> уметь распределять свои силы по дистанции.	Формирование принятия и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании.			
42 (7)	Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение «плугом».	Проведение разминки на лыжах. Повторение техники подъемов на склон и спусков со склона. Разучивание техники перешагивания через небольшое препятствие. Повторение техники торможения «плугом».	Уметь выполнять спуски со склона и подъема на склон; перешагивать через небольшие препятствия на лыжах; тормозить «плугом».	<i>Коммуникативные:</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <i>Регулятивные:</i> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач	Формирование принятия и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании.	Оценка техники подъема и спуска со склона		
43 (8)	Торможение и поворот «упором».	Повторение техники подъемов и спусков со склона. Повторение техники	Уметь выполнять спуски со склона и подъема на склон; технику	<i>Коммуникативные:</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Формирование принятия и реализации ценности			

		торможения боковым соскальзыванием. Повторение техники торможения и поворотов «упором». Игра «Затормози в квадрате».	торможения боковым соскальзыванием; тормозить и поворачивать «упором».	<i>Регулятивные:</i> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач	здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании.			
44 (9)	Прохождение дистанции 2 км на результат.	Выполнение сдачи норматива на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Развитие скоростных способностей.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью.	<i>Коммуникативные:</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <i>Регулятивные:</i> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений <i>Познавательные:</i> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Формирование принятия и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании.			
Спортивные игры (баскетбол)								
45 (11)	Штрафной бросок. Тактика нападения быстрым прорывом.	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре.	Уметь выполнять штрафной бросок, применять тактические и технические приемы в игре	<i>Коммуникативные:</i> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности,	Формирование основных основ саморазвития и самовоспитания в			

		Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры.		эффективно разрешать конфликты. <i>Регулятивные:</i> формирование умения выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. <i>Познавательные:</i> формирование умения навыка познавательной деятельности.	соответствии с общечеловеческими ценностями; готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности			
46 (12)	Штрафной бросок. Бросок одной рукой в движении с сопротивлением. Зонная защита.	Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в «зонной защите».	Уметь выполнять штрафной бросок, бросок в движении с сопротивлением. Уметь играть в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. <i>Регулятивные:</i> формирование умения выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. <i>Познавательные:</i> формирование умения навыка познавательной деятельности.	Формирование основных саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями; готовность и способность к самостоятельной и ответственной			

					деятельности			
47 (13)	Штрафной бросок. Тактические действия в нападении и защите.	Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять штрафной бросок, бросок в движении с сопротивлением. Уметь играть в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. <i>Регулятивные:</i> формирование умения выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. <i>Познавательные:</i> формирование умения навыка познавательной деятельности.	Формирование основных саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями; готовность к самостоятельной деятельности.	Оценка техники штрафного броска		
Спортивные игры (волейбол) – 14 часов								
48 (1)	Правила ТБ. Стойка и перемещения игрока. Верхняя передача, прием снизу в парах.	Правила ТБ. Стойка и перемещения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Разминка с волейбольными мячами. Закрепление умения верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу	Знать правила ТБ при занятиях волейболом.	<i>Коммуникативная:</i> формирование умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. <i>Регулятивная:</i> вносить необходимые коррективы в технику исполнения элементов спортивных игр после выявления ошибок. <i>Познавательная:</i> знать и соблюдать правила техники	Формирование эстетического отношения к миру, включая эстетику спорта.			

		двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств.		безопасности				
49 (2)	Прием и передача мяча, передачи в тройках. Нижняя прямая подача мяча.	Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча, прием снизу двумя руками, верхнюю передачу в тройках.	<i>Коммуникативные:</i> формирование умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. <i>Регулятивные:</i> осуществлять пошаговый контроль техники выполнения элементов спортивных игр. <i>Познавательные:</i> знать правила игры в волейбол.	Формирование эстетического отношения к миру, включая эстетику спорта.			
50 (3)	Прием и передача мяча, передачи в тройках со сменой мест.	Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в	Уметь выполнять прием мяча сверху двумя руками, верхнюю передачу мяча со	<i>Коммуникативная:</i> формирование умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности.	Формирование эстетического отношения к миру,			

	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача.	тройках со сменой мест. Совершенствование умения выполнять нижнюю подачу. Овладение умением выполнять верхнюю прямую подачу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.	сменой мест. Верхнюю прямую подачу.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять пошаговый контроль техники выполнения элементов спортивных игр. <i>Познавательные:</i> формирование навыков познавательной деятельности; навыками разрешения проблем.	включая эстетику спорта.			
51 (4)	Прием и передача мяча, передачи в тройках со сменой мест. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача.	Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи в тройках со сменой мест. Совершенствование умения выполнять нижнюю подачу. Овладение умением выполнять верхнюю подачу. Игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых и	Уметь выполнять прием мяча сверху двумя руками, верхнюю передачу мяча со сменой мест. Верхнюю прямую подачу.	<i>Коммуникативная:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки. <i>Познавательные:</i> применять знания и навыки, полученные во время освоения техники спортивных игр в необходимых жизненных ситуациях	Формирование эстетического отношения к миру, включая эстетику спорта.	Оценка техники верхней передачи мяча в парах		

		координационных качеств.						
52 (5)	Верхняя передача мяча через сетку, передачи в тройках. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача.	Овладение умением выполнять верхнюю передачу мяча в парах через сетку с перемещением. Разминка с волейбольными мячами. Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование верхней передачи мяча в тройках. Закрепление умения выполнять верхнюю прямую подачу. Игра в волейбол.	Уметь выполнять прием мяча сверху двумя руками, верхнюю передачу мяча со сменой мест. Верхнюю прямую подачу.	<i>Коммуникативная:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные игры (волейбол)».	Формирование принятия и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, неприятие вредных привычек.			
53 (6)	Демонстрация приема мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча через сетку, передачи в тройках. Верхняя прямая подача.	Овладение умением выполнять верхнюю передачу мяча в парах через сетку с перемещением. Разминка с волейбольными мячами. Совершенствование	Уметь выполнять прием мяча сверху двумя руками, верхнюю передачу мяча со сменой мест. Верхнюю прямую подачу.	<i>Коммуникативная:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> умение самостоятельно определять цели деятельности и	Формирование принятия и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом			

	Нижняя прямая подача.	нижней подачи. Совершенствование верхней передачи мяча в тройках. Закрепление умения выполнять верхнюю подачу. Демонстрация приема мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол.		составлять планы деятельности. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные игры (волейбол)».	самосовершенствовании, неприятие вредных привычек.			
54 (7)	Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача. Прием и передача в парах.	Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча, верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Игра в волейбол.	Уметь выполнять прием мяча двумя руками сверху, прием двумя руками снизу, верхнюю и нижнюю подачи мяча.	<i>Коммуникативная:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивная:</i> корректировка ошибок при выполнении нижней и верхней прямой подачи мяча. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные игры (волейбол)».	Формирование принятия и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, неприятие вредных привычек.			
55 (8)	Демонстрация верхней передачи в парах через сетку с	Демонстрация верхней передачи в парах через сетку с перемещением.	Уметь сочетать разбег с движением мяча; выполнять	<i>Коммуникативные:</i> формирование умения учитывать позиции других участников деятельности,	Формирование принятия и реализации ценности			

	перемещением. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Игра в волейбол. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	верхнюю прямую подачу; играть в волейбол по упрощенным правилам.	эффективно разрешать конфликты. <i>Регулятивные:</i> формирование умения самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность. <i>Познавательные:</i> формирование умения самостоятельно принимать решения.	здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, неприятие вредных привычек.			
56 (9)	Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Прием и передача мяча. Прямой нападающий удар.	Демонстрация верхней подачи мяча. Разминка с набивными мячами. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа нападающего удара при встречных передачах. Игра в волейбол. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Уметь сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол по упрощенным правилам.	<i>Коммуникативные:</i> формирование умения учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. <i>Регулятивные:</i> формирование умения самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность. <i>Познавательные:</i> формирование умения самостоятельно принимать решения.	Формирование и принятия и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, неприятие вредных привычек.			
57 (10)	Прием и передача мяча. Прямой	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Уметь сочетать разбег с движением мяча	<i>Коммуникативные:</i> формирование умения учитывать позиции других	Формирование бережного и ответственног			

	нападающий удар. Одиночное блокирование.	Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением индивидуального блокирования. Игра в волейбол. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара; выполнять индивидуальное блокирование; выполнять технические приемы игры в волейбол.	участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. <i>Регулятивные:</i> формирование умения самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность. <i>Познавательные:</i> формирование умения самостоятельно принимать решения.	о отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.			
58 (11)	Прием и передача мяча. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением индивидуального блокирования. Игра в волейбол. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Уметь сочетать разбег с движением мяча при н/у; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара; выполнять индивидуальное блокирование; выполнять технические приемы игры в волейбол.	<i>Коммуникативные:</i> формирование умения учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. <i>Регулятивные:</i> формирование умения самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность. <i>Познавательные:</i> формирование умения самостоятельно принимать решения.	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.			
59	Прием и	Совершенствование	Уметь выполнять	<i>Коммуникативные:</i>	Формирование			

(12)	передача мяча. Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование.	техники приема и передачи мяча, техники прямого нападающего удара. Разминка с набивными мячами. Отработка индивидуального и группового блокирования. Игра в волейбол. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	технические приемы игры в волейбол, индивидуальное и групповое блокирование.	формирование умения учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. <i>Регулятивные:</i> формирование умения самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность. <i>Познавательные:</i> формирование умения самостоятельно принимать решения.	е бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.			
60 (13)	Демонстрация техники прямого нападающего удара. Индивидуальное и групповое блокирование.	Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять нападающий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	<i>Коммуникативные:</i> владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. <i>Регулятивные:</i> выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. <i>Познавательные:</i> формирование готовности к самостоятельному поиску методов решения практических задач.	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.	Оценка техники прямой нападающего удара		
61	Демонстрация	Демонстрация умения	Уметь выполнять	<i>Коммуникативные:</i> владение	Формирование	Оце		

(15)	<p>умения индивидуального блокирования. Технические и тактические действия в учебной игре.</p>	<p>индивидуального блокирования. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	<p>технические приемы игры в волейбол, индивидуальное и групповое блокирование.</p>	<p>языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. <i>Регулятивные:</i> выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. <i>Познавательные:</i> формирование готовности к самостоятельному поиску методов решения практических задач.</p>	<p>е навыков сотрудничества, взрослыми в различных видах деятельности.</p>	<p>нка техники индивидуального блокирования</p>			
90 (7)	<p>Техника бега на длинные дистанции. Бег на время на 1000 м.</p>	<p>Овладение техникой бега на длинные дистанции. Выявление степени владения умением бега на 1000 м. Применение на практике спортивной игры баскетбол.</p>	<p>Уметь бежать 1000 м. в равномерном темпе на результат.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения. <i>Регулятивные:</i> формирование умения самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность <i>Познавательные:</i> способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач.</p>	<p>Формирование бережного, ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, способности к саморазвитию</p>	<p>Бег на 1000 м.</p>			
<p>Легкая атлетика – 7 часов</p>									

62 (1)	Правила ТБ. Прыжок в длину с разбега «способом согнувшись». Диагностирование прыжка в длину с места.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых способностей. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега и места, комплекс СБУ	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками.	Прыжок в длину с места		
63 (2)	Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат.	Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Комплекс СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега, комплекс СБУ.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.	Формирование принятия и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании	Контроль техники прыжка в длину с		

				<i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике.	нствовании.	разб ега		
64 (3)	Промежуточная аттестация. Спортивные нормативы.	Сдача спортивных нормативов.	Демонстрируют умения и навыки при сдаче спортивных нормативов. Соблюдают правила ТБ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты. <i>Регулятивные:</i> формирование умения владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений. <i>Познавательные:</i> знать правила сдачи спортивных нормативов.	Формировани е потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.	Уче т вре мен и.		
65 (4)	Спринтерский бег. Бег 60 м. с низкого старта. Эстафетный бег	Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 60 м. Совершенствование умений в эстафетном беге. Комплекс СБУ. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать 60 м. с максимальной скоростью с низкого старта на результат; технически верно передавать эстафетную палочку.	<i>Коммуникативные:</i> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности; учитывать позиции других. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> умение делать обобщения и выводы	Формировани е принятия и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосоверше нствовании.	Бег 60 м.		
66	Бег 100 м с	Бег 100 м с низкого	Описывают	<i>Коммуникативные:</i> умение	Формировани			

(5)	низкого старта на результат. Эстафетный бег.	старта на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств	технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности; учитывать позиции других. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> умение делать обобщения и выводы	е принятия и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании.			
67 (6)	Метание гранаты на дальность.	Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Упражнения для метания. Развитие силовых способностей. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине.	Уметь метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой перекладине.	<i>Коммуникативные:</i> владеть языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения. <i>Регулятивные:</i> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. <i>Познавательные:</i> способность и готовность к самостоятельному поиску	Формирование готовности к служению Отечеству, его защите.			

				методов решения практических задач.				
68 (7)	Метание гранаты на дальность	Выявление уровня владения умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега. Развитие силовых способностей.	Уметь метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад».	<p><i>Коммуникативные:</i> владеть языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.</p> <p><i>Познавательные:</i> способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач.</p>	Формирование готовности к служению Отечеству, его защите.	Метание гранаты на дальность.		

Приложение

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 11 классе

	Контрольные упражнения	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, секунд	5,1 и ниже	4,7-5,0	4,6 и ниже	6,1 и ниже	5,3-6,0	5,2 и ниже	
2.	Бег 1000 м. мин – ю., 500 м. – д.	3.30	3.50	4.20	2.10	2.20	2.50	
3.	Прыжки в длину с места	240 и выше	205-239	190-204	210 и выше	170-209	160-169	
4.	Подтягивание на высокой перекладине (м) Сгибание и разгибание рук в упоре (д)	14	11	8	20	15	10	
5.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30	

