

РАССМОТРЕНО

На заседании методического объединения учителей

Протокол № 1 от «30» августа 2022

Руководитель МО

Степанов

Подпись

Степанов С.В.

Расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

«30» августа 2022

Попова

Подпись

Попова М.Б.

Расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Директор Гимназия №1

«30» августа 2022



Цыбанев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

орфографическая культура

(название курса)

10 класс (девочки)

базовый уровень

Составитель рабочей программы Валынцева О.А.

2022 / 2023 учебный год

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС (девушки)

№ п /п	Название раздела программы	№ урока	Тема урока	Решаемые проблемы.	Кол -во часов	Планируемые результаты		Планируемые результаты	
						Предметные	Метапредметные и личностные	планируемая	фактическая
1	Лёгкая атлетика – 10 часов	1	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики.	1	Соблюдать правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики	Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес учебному материалу Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач и кратко характеризуют Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности.		
		2	Низкий старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции: 30, 60 м. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы бега. Способы индивидуальной организации,</i>	Как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Как выполнять технику бега различными способами.	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, контролировать частоту сердечных сокращений. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30-60 м. с низкого старта	Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера		

					<p>сделанных ошибок.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности</p>		
3	<p>Эстафетный бег. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i></p>	<p>Как выполнять эстафетный бег.</p>	1	<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, контролировать частоту сердечных сокращений.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры</p>	<p>Личностные: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>		
4	<p>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом</p>	<p>Как правильно выполнить прыжок в длину способом «прогнувшись», с разбега способом</p>	1	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p>	<p>Личностные: описывать технику выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в</p>		

		«ножницы» Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.</i>	«ножницы»		Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.	различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.</i>	Как правильно выполнить прыжок в длину способом «прогнувшись», с разбега способом «ножницы»	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.	Личностные: описывать технику выполнения прыжковых упражнений Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.			
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом	Как правильно выполнить прыжок в длину способом «прогнувшись», с разбега способом «ножницы»	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Применять	Личностные: описывать технику выполнения прыжковых упражнений Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий			

		«ножницы» Совершенствован ие техники выполнения. <i>Развитие скоростно- силовых качеств. Доврачебная помощь при травмах.</i>			прыжковые упражнения для развития физических качеств Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.	физической культурой. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
7	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. <i>Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</i>	Как правильно выполнять технику метания мяча на дальность.	1	Описывать технику метания гранаты, выявлять и исправлять ошибки Уметь метать гранату на дальность с разбега	Личностные: описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.			
8	Метание гранаты (300г) из различных положений.	Как правильно выполнять технику метания гранаты.	1	Описывать технику метания гранаты, выявлять и исправлять ошибки	Личностные: описывать технику метания гранаты разными способами, осваивать ее самостоятельно. Регулятивные: применять			

			Элементы техники. <i>Биохимическая основа метания.</i>		Уметь метать гранату на дальность с разбега	упражнения малого мяча для развития физических качеств Познавательные: демонстрировать выполнение метания гранаты. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты.		
		9	Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. <i>Биохимическая основа метания.</i>	Как правильно выполнять технику метания гранаты.	1 Описывать технику метания гранаты, выявлять и исправлять ошибки Уметь метать гранату на дальность с разбега	Личностные: описывать технику метания гранаты разными способами, осваивать ее самостоятельно. Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств Познавательные: демонстрировать выполнение метания гранаты. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты.		
2	Кроссовая подготовка - 5 часов	10,11	Бег по пересеченной местности: Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные	Как выполнить бег на выносливость.	2 Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений Включать беговые	Личностные: описывать технику бега на выносливость. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать свои		

					беговые упражнения. Развитие выносливости.				упражнения в различные формы занятий физической культуры	навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
12,13	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Как выполнить бег на выносливость.	2	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры	Личностные: описывать технику бега на выносливость. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.							
14-15	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости	Как выполнить бег по дистанции.	2	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие. Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное	Личностные: описывать технику бега на выносливость. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в							

						<p>выполнения беговых упражнений Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры</p>	<p>эстафетном беге Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>		
3	Гимнастика — 15 часов	16-17	<p>Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i></p>	<p>Знать правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейке и стенки)</p>	2	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Самоконтроль при занятиях гимнастикой</p>	<p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>		
		18-19	<p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. <i>Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического</i></p>	<p>Как выполнять смешанные висы.</p>	2	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастики</p>	<p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: ориентируются в</p>		

								<p>воспитания.</p>				<p>разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>
	20-21	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост. Полушпагат	Как выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым способом.	2	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов							<p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>
	22-23	Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на	Как выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым способом.	2	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов							<p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата. Регулятивные: оценивают</p>

		лопатках.			<p>правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>		
24	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов	Как составить комбинацию из 5-6 элементов	1	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	<p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>		
25-26	Упражнения в равновесии на	Как выполнять упражнения в	2	Уметь выполнять акробатические	<p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию</p>		

		бревне, лазание по канату в 2 приема	равновесии, лазания по канату в 2 приема.		элементы программы в комбинации 5 элементов	школьника. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.		
27-28	Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание по канату.	Как составить комбинацию упражнений в равновесии из 3-4 элементов.	2	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации			

						столкновения интересов.			
		29-30	Комбинация упражнений в равновесии	Как составить комбинацию упражнений в равновесии	2	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	<p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>		
4	Волейбол — 33 часа	31	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	1	организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ	<p>Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p> <p>Познавательные: моделировать технику действий и приемов волейболиста.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		

		32-37	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	6	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов.	Личностные: описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Регулятивные: уважительно относиться к партнеру. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.		
		38-39	Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону.	Как выполнять прямой нападающий удар.	2	Описывать технику игровых действий и приёмов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.		
		40-41	Прямой нападающий удар. Нападение через 2-ю зону.	Как выполнять прямой нападающий удар.	2	Описывать технику игровых действий и приёмов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими	Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику		

					эмоциями. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.		
42-44	Нижняя прямая подача.	Как правильно выполнять нижнюю прямую подачу	3	Описывать технику игровых действий и приёмов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Регулятивные: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.			
45-48	Верхняя прямая подача.	Как правильно выполнять верхнюю прямую подачу	4	Описывать технику игровых действий и приёмов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Регулятивные: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.			

	49-52	Одиночное блокирование.	Освоение основ тактики игры в нападении и защите во время двусторонней игры в волейбол. Совершенствование выполнения основных тактических приемов.	4	Описывать технику игровых действий и приёмов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	<p>Личностные: осуществлять судейство игры.</p> <p>Регулятивные: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p>		
	53-56	Групповое блокирование нападающего удара.	Освоение основ тактики игры в нападении и защите во время двусторонней игры в волейбол. Совершенствование выполнения основных тактических приемов.	4	Описывать технику игровых действий и приёмов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	<p>Личностные: осуществлять судейство игры.</p> <p>Регулятивные: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий</p>		

					волейбола.		
57-60	Позиционное нападение с изменением позиций.	Освоение основ тактики игры в нападении и защите во время двусторонней игры в волейбол. Совершенствовани е выполнения основных тактических приемов.	4	Описывать технику игровых действий и приёмов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	<p>Личностные: осуществлять судейство игры.</p> <p>Регулятивные: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p>		
61-63	Учебно-тренировочные игры.	Освоение основ тактики игры в нападении и защите во время двусторонней игры в волейбол. Совершенствовани е выполнения основных тактических приемов.	3	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов.	<p>Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками</p> <p>Регулятивные: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности</p>		

5	Баскетбол — 18 часов	64	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. <i>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствовани е техники движения</i>	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	Личностные: описывать технику игровых приемов. Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.		
		65	Ведение мяча с поворотом. <i>Современное олимпийское движение, цели и задачи.</i>	Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приёмов	Личностные: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.		
		66	Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять	Личностные: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные:		

				судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.		
67	Передачи мяча в парах различными способами на месте.	Как совершенствовать технику передачи мяча.	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	Личностные: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Регулятивные: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий		
68	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении.	Как совершенствовать технику передачи мяча.	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	Личностные: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.		

		69	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	Как совершенствовать технику передачи мяча.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	Личностные: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Регулятивные: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий		
		70	Защитные действия: вырывание и выбивание	Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	Личностные: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Регулятивные: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий		
		71	Защитные действия: перехват,	Игра по правилам баскетбола. Использование	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Личностные: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.		

		накрывание. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.		технические действия Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	Регулятивные: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий		
72-73	Броски мяча в кольцо в прыжке	Как правильно выполнить броски по кольцу.	2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	Личностные: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.			
74-75	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	Как правильно выполнить броски по кольцу.	2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Организовывать	Личностные: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику			

					совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.		
76-77	Индивидуальные тактические действия в защите.	Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	Личностные: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Регулятивные: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий			
78-79	Командные тактические действия. Зонная защита	Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять	Личностные: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Регулятивные: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные:			

						судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий		
		80-81	Командные тактические действия. Быстрый прорыв. <i>Основы организации и проведения соревнований.</i>	Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	2	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приёмов.	Личностные: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Регулятивные: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий		
6	Лёгкая атлетика – 12 часов	82	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики.	1	Соблюдать правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики	Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес учебному материалу Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач и кратко характеризуют Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению совместной		

					деятельности.		
83	<p>Низкий старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции: 30, 60 м. Эстафетный бег.</p> <p><i>Биохимические основы бега.</i></p> <p><i>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.</i></p>	<p>Как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Как выполнять технику бега различными способами.</p>	1	<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, контролировать частоту сердечных сокращений. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30-60 м. с низкого старта</p>	<p>Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности</p>		
84	<p>Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</p>	<p>Как выполнять эстафетный бег.</p>	1	<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, контролировать частоту сердечных сокращений.</p> <p>Включать беговые упражнения в</p>	<p>Личностные: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>		

				различные формы занятий физической культуры	Познавательные: применять беговые упражнения для развития физических качеств. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
85	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.</i>	Как правильно выполнить прыжок в длину способом «прогнувшись», с разбега способом «ножницы»	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.	Личностные: описывать технику выполнения прыжковых упражнений Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
86	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег.	Как правильно выполнить прыжок в длину способом «прогнувшись», с разбега способом «ножницы»	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для	Личностные: описывать технику выполнения прыжковых упражнений Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные:		

				развития физических качеств Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
87	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Совершенствован ие техники выполнения. <i>Развитие скоростно-силовых качеств.</i> <i>Доврачебная помощь при травмах.</i>	Как правильно выполнить прыжок в длину способом «прогнувшись», с разбега способом «ножницы»	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.	Личностные: описывать технику выполнения прыжковых упражнений Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
88-89	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. <i>Биохимическая основа метания.</i> <i>Характеристика упражнений и подбор форм занятий в</i>	Как правильно выполнять технику метания мяча на дальность.	2	Описывать технику метания гранаты, выявлять и исправлять ошибки Уметь метать гранату на дальность с разбега	Личностные: описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча.		

								<p><i>зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</i></p>			<p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>
90-91	<p>Метание гранаты (300г) из различных положений. Элементы техники. <i>Биохимическая основа метания.</i></p>	<p>Как правильно выполнять технику метания гранаты.</p>	2	<p>Описывать технику метания гранаты, выявлять и исправлять ошибки Уметь метать гранату на дальность с разбега</p>	<p>Личностные: описывать технику метания гранаты разными способами, осваивать ее самостоятельно. Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств Познавательные: продемонстрировать выполнение метания гранаты. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты.</p>						
92	<p>Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. <i>Биохимическая основа метания.</i></p>	<p>Как правильно выполнять технику метания гранаты.</p>	1	<p>Описывать технику метания гранаты, выявлять и исправлять ошибки Уметь метать гранату на дальность с разбега</p>	<p>Личностные: описывать технику метания гранаты разными способами, осваивать ее самостоятельно. Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств Познавательные: продемонстрировать выполнение метания гранаты. Коммуникативные:</p>						

							взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты.		
7	Кроссовая подготовка - 9 часов	93-96	Бег по пересеченной местности: Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Как выполнить бег на выносливость.	4	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры	Личностные: описывать технику бега на выносливость. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
		97-99	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Как выполнить бег на выносливость.	3	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры	Личностные: описывать технику бега на выносливость. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге Коммуникативные: взаимодействовать со		

						сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
100-102	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости	Как выполнить бег по дистанции.	3	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры</p>	<p>Личностные: описывать технику бега на выносливость.</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: демонстрировать свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>			