



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 класса

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград:Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится **102 часа** в год (3 часа в неделю).

**Целью** программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

**Задачи** физического воспитания обучающихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней

школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, картотеки игр. Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько

передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

**Проектная деятельность учащихся** – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательной-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

## Основное содержание программного материала

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	Итого	102

### Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1000м.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры**

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

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

#### **В области познавательной культуры:**

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

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

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

#### **В области нравственной культуры:**

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

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

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

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

##### **Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

##### **Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

##### **Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

##### **Приёмы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

## **Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

## **Лёгкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

## **Обучающиеся 10 класса должны**

### **знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- владеет компетенциями:* учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,5	14,0	14,3	17,0	17,5	18,0
	Бег 30 м, с.	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	11	8	4	-		
	Прыжок в длину с места, см	230	195	180	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.3	11.3	12.3
	Бег 3000 м, мин.	13.5	14.5	15.5	-		

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

Раздел,	№ урока	Тема	Решаемые проблемы.	Количество часов	Планируемые результаты		Дата	
					Предметные	Метапредметные и личностные	планируемая	фактическая
Легкая атлетика	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики.	1	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	<p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач и кратко характеризуют</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности.</p>		
	2	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Пробегание отрезков от 10 до 15 метров. Совершенствование техники бега на дистанциях от 200 до 1000 м.	Как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Как выполнять технику бега различными способами.	1	Научиться правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Выполнять технику бега различными способами.	<p><b>Личностные:</b> понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности.</p>		
	3	Совершенствование технических действий в спортивных играх.	Знать правила	1	Совершенствование	<p><b>Личностные:</b> Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и</p>		

	Учебная игра. ОФП.	спортивных игр.		технических действий	устранять характерные ошибки в процессе освоения. <b>Регулятивные:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>Познавательные:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
4	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5 – 7 беговых шагов. Совершенствование спринтерского бега.	Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Научиться выполнить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>Личностные:</b> описывать технику выполнения прыжковых упражнений <b>Регулятивные:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>Познавательные:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
5	Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Бег 30 и 60 м. на результат	Как выполнить прыжки в длину с разбега. Как выполнить бег 60 м. на результат.	1	Научиться выполнить прыжки в длину с разбега. Научиться выполнить бег 60 м. на результат.	<b>Личностные:</b> описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. <b>Регулятивные:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>Познавательные:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.		
6	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.	Знать правила спортивных игр.	1	Совершенствование технических действий	<b>Личностные:</b> описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>Познавательные:</b> демонстрировать		

					вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.		
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Как выполнять прыжки в длину с разбега.	1	Научиться выполнять прыжки в длину с разбега.	<b>Личностные:</b> описывать технику прыжка в длину с разбега. <b>Регулятивные:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>Познавательные:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.		
8	Метание малого мяча на дальность. Прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнять технику метания мяча на дальность. Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин.	1	Научиться выполнять технику метания мяча на дальность. Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин.	<b>Личностные:</b> описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. <b>Регулятивные:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств <b>Познавательные:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.		
9	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.	Знать правила спортивных игр.	1	Совершенствование технических действий	<b>Личностные:</b> описывать технику метания мяча разными способами <b>Регулятивные:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. <b>Познавательные:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.		
10	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов	Как выполнять технику метания	1	Научиться выполнять	<b>Личностные:</b> описывать технику метания мяча разными способами		

	разбега.	мяча.		технику метания мяча.	<p><b>Регулятивные:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p><b>Познавательные:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>		
11	Метание мяча на заданное расстояние. Совершенствование бега с ускорениями 30 – 40 м.	Как выполнять технику метания мяча. Как правильно выполнить бег с ускорением.	1	Научиться выполнять технику метания мяча. Научиться выполнить бег с ускорением.	<p><b>Личностные:</b> описывать технику метания мяча разными способами</p> <p><b>Регулятивные:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p><b>Познавательные:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>		
12	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.	Знать правила спортивных игр.	1	Совершенствование технических действий	<p><b>Личностные:</b> описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.</p> <p><b>Регулятивные:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>Познавательные:</b> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>		
13	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как выполнять технику передачи эстафетной палочки.	1	Научиться выполнить бег на выносливость. Научиться выполнять технику передачи эстафетной палочки.	<p><b>Личностные:</b> описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.</p> <p><b>Регулятивные:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>Познавательные:</b> демонстрировать</p>		

					выполнение передачи эстафетной палочки. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.			
	14	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка	Как выполнять технику метания мяча. Как выполнить бег по дистанции.	1	Научиться выполнять технику метания мяча. Научиться выполнить бег по дистанции.	<b>Личностные:</b> описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. <b>Регулятивные:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>Познавательные:</b> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
	15	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.	Знать правила спортивных игр.	1	Совершенствование технических действий	<b>Личностные:</b> описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. <b>Регулятивные:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>Познавательные:</b> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
Гимнастика	16	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикойПерестроения в движении.	Знать правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (	1	Знать правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Научиться правильно выполнять общеразвивающие упражнения с предметами ( гимнастические скамейке и стенки)	<b>Личностные:</b> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.		

		гимнастические скамейке и стенки)			<b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.		
17	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, переуаты в группировке, кувьрки, упор.	Как закрепить навыки выполнения упражнений акробатики	1	Закрепить навыки выполнения упражнений акробатики	<b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.		
18	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.	Знать правила спортивных игр.	1	Совершенствование технических действий	<b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата.		
19	Стойка на лопатках Кувьрок вперед и назад в группировке.	Как выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым способом.	1	Научиться выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым способом.	<b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
20-	Мост из положения лежа. Совершенствование изученных акробатических упражнений.	Как выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым способом.	1	Научиться выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым способом	<b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.		
21	Совершенствование технических действий в спортивных играх.	Знать правила спортивных игр.	1	Совершенствование технических действий.	<b>Познавательные:</b> используют общие		

	Учебная игра. ОФП.				приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
22-23	Упражнения на низкой перекладине: смешанные висы. Совершенствование изученных акробатических упражнений.	Как выполнять упражнения на низкой перекладине	2	Научиться выполнять упражнения на низкой перекладине	<b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.		
24-25	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.  Смешанные висы и упоры на перекладине. Совершенствование изученных акробатических упражнений.	Знать правила спортивных игр.  Как выполнять смешанные висы и упоры на перекладине.	1  1	Совершенствование технических действий  Научиться выполнять смешанные висы и упоры на перекладине.	<b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
26	Совершенствование висов и упоров на перекладине.	Как выполнять смешанные висы и упоры на перекладине.	1	Научиться выполнять смешанные висы и упоры на перекладине.	<b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.		

					<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>		
27	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.	Знать правила спортивных игр.	1	Совершенствование технических действий	<p><b>Личностные:</b> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>		
28	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамейке.	Как научиться технике выполнения лазания по наклонной гимнастической скамейке.	1	Научиться технике выполнения лазания по наклонной гимнастической скамейке.	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p>		
29	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание в висе, вис на согнутых руках.	Как научиться технике выполнения лазания по наклонной гимнастической скамейке. Как выполнять подтягивание в висе на согнутых руках.	1	Научиться технике выполнения лазания по наклонной гимнастической скамейке. Научиться выполнять подтягивание в висе на согнутых руках.	<p><b>Личностные:</b> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p>		
30	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.	Знать правила спортивных игр.	1	Совершенствование технических действий	<p><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>		

Баскетбол	31	Техника безопасности по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	1	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	<b>Личностные:</b> описывать технику игровых приемов. <b>Регулятивные:</b> применять правила подбора одежды для занятий баскетболом <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.		
	32	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой	1	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	<b>Личностные:</b> осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. <b>Регулятивные:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.		
	33	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.	Знать правила спортивных игр.	1	Совершенствование технических действий			
	34	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой	1	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.			
	35	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча. Знать правила спортивных игр	1	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	<b>Личностные:</b> организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. <b>Регулятивные:</b> использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий		
	36	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в	1	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении,			
37-38	Передача одной рукой от плеча на месте и в	от плеча на месте и в	2	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении,				

	движении. Совершенствование техники ведения мяча	движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.		технике ведения мяча.			
39	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.	Знать правила спортивных игр.	1	Совершенствование технических действий	<i><b>Личностные:</b></i> осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. <i><b>Регулятивные:</b></i> выполнять правила игры. <i><b>Познавательные:</b></i> моделировать технику игровых действий и приемов. <i><b>Коммуникативные:</b></i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.		
40	Техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	1	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.			
41	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	1	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	<i><b>Личностные:</b></i> осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. <i><b>Регулятивные:</b></i> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <i><b>Познавательные:</b></i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i><b>Коммуникативные:</b></i> соблюдать правила безопасности.		
42	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.	Знать правила спортивных игр.	1	Совершенствование технических действий			
43	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	1	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.			

	44	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам специальных упражнений баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам специальные упражнения баскетбола. Подведение итогов по разделу	1	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам специальных упражнений.	<p><b>Личностные:</b> организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p> <p><b>Регулятивные:</b> использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p><b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.</p>		
	45	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.	Знать правила спортивных игр.	1	Совершенствование технических действий			
Волейбол	46	Техника безопасности по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	1	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	<p><b>Личностные:</b> организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p><b>Регулятивные:</b> применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p> <p><b>Познавательные:</b> моделировать технику действий и приемов волейболиста.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.</p>		
	47	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. Знать правила спортивных игр.	1	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научится технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.		<p><b>Личностные:</b> описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уважительно относиться к партнеру.</p> <p><b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p>	
48	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.	Как совершенствовать стойку волейболиста.	1	Совершенствование технических действий				
49-	Совершенствование	Как выполнить	2	Научится правильно выполнять стойку				

50	стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. Знать правила спортивных игр.		волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.			
51	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.		1	Совершенствование технических действий			
52-53	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Знать правила спортивных игр.	2	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	<p><b>Личностные:</b> организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполнять правила игры.</p> <p><b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.</p>		
54	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.		1	Совершенствование технических действий			
55-56	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	2	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.			
57-	Совершенствование технических действий в спортивных играх.	Знать правила спортивных игр.	1	Совершенствование технических действий	<p><b>Личностные:</b> осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уважительно относиться к</p>		

58-59	Учебная игра. ОФП. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. Знать правила спортивных игр.	2	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</i>		
60	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	Совершенствование технических действий			
61	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.			
62	Техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. Знать правила спортивных игр.	1	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	<b>Личностные:</b> описывать технику игровых действий и приемов волейбола. <b>Регулятивные:</b> уважительно относиться к партнеру. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.		
63	Совершенствование технических действий в		1	Совершенствование технических действий			

64-65	спортивных играх. Учебная игра. ОФП.  Техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. Знать правила спортивных игр.	2	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.		
66	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП		1	Совершенствование технических действий		
67-68	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи. Знать правила спортивных игр.	2	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи	<b>Личностные:</b> организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. <b>Регулятивные:</b> использовать игру волейбол в организации активного отдыха. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.	
69	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП	1	Совершенствование технических действий			
70-71	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой	2	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи		

	прямой нижней подачи.	нижней подачи.					
72	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП	Знать правила спортивных игр.	1	Совершенствование технических действий	<p><b>Личностные:</b> организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполнять правила игры.</p> <p><b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.</p>		
73-74	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи. Знать правила спортивных игр.	2	Научиться качественно выполнять – технику приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.			
75	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	1	Совершенствование технических действий			
76	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	1	Научиться качественно выполнять – технику приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.			
77	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	1	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи	<p><b>Личностные:</b> осуществлять судейство игры.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного</p>		
78	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП	Знать правила спортивных игр	1	Совершенствование технических действий			

79-80	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	2	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи	освоения технический действий волейбола.		
81	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП	Знать правила спортивных игр	1	Совершенствование технических действий	<i>Личностные:</i> организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками <i>Регулятивные:</i> использовать игру волейбол в организации активного отдыха. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>Коммуникативные:</i> соблюдать правила безопасности		
82	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	1	Совершенствовать прием и передачу мяча в парах с нижней прямой подачи			
83	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики.	1	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	<i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач и кратко характеризуют		

						<b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности.		
84	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.	Знать правила спортивных игр.	1	Совершенствование технических действий	<b>Личностные:</b> понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности.			
85-86	Высокий старт, старт с опорой на одну руку. Пробегание отрезков от 10 до 15 метров. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин	Как выполнить старт с опорой на одну руку. Как выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	2	Научиться выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	<b>Личностные:</b> Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <b>Регулятивные:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>Познавательные:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.			
87	Совершенствование технических действий в спортивных играх.	Знать правила спортивных игр	1	Совершенствование технических действий	<b>Личностные:</b> описывать технику выполнения прыжковых упражнений <b>Регулятивные:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий			

88	Учебная игра. ОФП. Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5 – 7 беговых шагов. Совершенствование спринтерского бега.	Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Научиться выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	физической культурой. <b>Познавательные:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
89	Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Бег 30 и 60 м. на результат	Как выполнить прыжки в длину с разбега. Как выполнить бег 60 м. на результат.	1	Научиться выполнять прыжки в длину с разбега. Научиться выполнить бег 60 м. на результат.	<b>Личностные:</b> описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. <b>Регулятивные:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.		
90	Совершенствование технических действий в спортивных играх. Учебная игра. ОФП.	Знать правила спортивных игр	1	Совершенствование технических действий	<b>Познавательные:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.		
91-92	Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Бег 30 и 60 м. на результат	Как правильно выполнять прыжки в длину с разбега. Как выполнить бег 60 м. на результат.	2	Научиться выполнять прыжки в длину с разбега. Научиться выполнить бег 60 м. на результат.	<b>Личностные:</b> описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>Познавательные:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.		
93	Совершенствование технических действий в спортивных играх.	Знать правила спортивных игр	1	Совершенствование технических действий	<b>Личностные:</b> описывать технику прыжка в длину с разбега.		
94	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Как выполнять прыжки в длину с разбега.	1	Научиться выполнять прыжки в длину с разбега.	<b>Регулятивные:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>Познавательные:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила		

					безопасности.		
95	Метание малого мяча на дальность. Прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнять технику метания мяча на дальность. Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин.	1	Научиться выполнять технику метания мяча на дальность. Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин.	<p><b>Личностные:</b> описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.</p> <p><b>Регулятивные:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств</p> <p><b>Познавательные:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>		
96	Совершенствование технических действий в спортивных играх	Знать правила спортивных игр	1	Совершенствование технических действий	<p><b>Личностные:</b> описывать технику метания мяча разными способами</p> <p><b>Регулятивные:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p><b>Познавательные:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>		
97	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Как выполнять технику метания мяча.	1	Научиться выполнять технику метания мяча.	<p><b>Личностные:</b> описывать технику метания мяча разными способами</p> <p><b>Регулятивные:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p><b>Познавательные:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>		
98	Метание мяча на заданное расстояние. Совершенствование бега	Как выполнять технику метания мяча. Как правильно выполнить бег с	1	Научиться выполнять технику метания мяча. Научиться выполнить бег с	<p><b>Личностные:</b> описывать технику метания мяча разными способами</p> <p><b>Регулятивные:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических</p>		

		с ускорениями 30 – 40 м. ускорением.		ускорением.	качеств. <b>Познавательные:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.		
99	Совершенствование технических действий в спортивных играх	Знать правила спортивных игр	1	Совершенствование технических действий	<b>Личностные:</b> описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. <b>Регулятивные:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>Познавательные:</b> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
100	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как выполнять технику передачи эстафетной палочки.	1	Научиться выполнить бег на выносливость. Научиться выполнять технику передачи эстафетной палочки.	<b>Личностные:</b> описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. <b>Регулятивные:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>Познавательные:</b> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
101	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка	Как выполнять технику метания мяча. Как выполнить бег по дистанции.	1	Научиться выполнять технику метания мяча. Научиться выполнить бег по дистанции.	<b>Личностные:</b> описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. <b>Регулятивные:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>Познавательные:</b> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.		

						<b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
102	Совершенствование технических действий в спортивных играх	Знать правила спортивных игр	1	Совершенствование технических действий	<p><b>Личностные:</b> описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.</p> <p><b>Регулятивные:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>Познавательные:</b> продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>			