

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа им В.С. Тарасова МБОУ «СОШ №80»**

<p><b>РАСМОТРЕНО</b> на заседании ШМК «Технология» МБОУ «СОШ №80»</p> <p>Руководитель ШМК _____/ Гимадудинова А.А.</p> <p>Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор МБОУ «СОШ №80»</p> <p>_____/ И.Н. Кулемин</p> <p>Приказ № 01-03/155 от «31» августа 2023 г.</p>
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 11 класса  
на 2023-2024 учебный год

Разработчик рабочей программы:  
Губаева Ольга Вячеславовна  
учитель физической культуры

Ижевск, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по направлению «Физическая культура», составлена с опорой на фундаментальное ядро содержания общего образования, в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. №1577) приказа Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования» (с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. №1578)

Данная Рабочая программа составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре. Разработана в соответствии федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта, на основе государственной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Лях.

Программа рассчитана на 102 учебных часа (3 час в неделю) в каждом классе в соответствии с утверждённым учебным планом ОУ и рассчитана на 1 учебный год.

Основными целями и задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» в системе основного общего образования являются:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- **формирование** этнокультурного воспитания. Определяется введением в образовательный процесс знаний родной народной культуры, социальных норм поведения, духовно нравственных ценностей; знакомств с культурными достижениями других народов; использованием опыта народного воспитания с целью развития у детей интереса к народной культуре, воспитания дружеского отношения к людям разных национальностей.

## **Содержание учебного предмета**

Легкоатлетические упражнения, гимнастика с элементами акробатики, кроссовая подготовка, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)

### **Легкоатлетические упражнения (32 часа)**

Низкий старт без колодок. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Спринтерский бег. Метание гранаты. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. Техника бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Полоса препятствий. Челночный бег. Прыжок в длину с места. В зависимости от погодных условий и места занятий в урок вносятся дополнения с применением ранее изученных элементов и упражнения на развитие физических качеств.

### **Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)**

Совершенствование строевых упражнений. Развитие физических качеств. Упражнения в равновесии. Комбинация из акробатических элементов. В зависимости от погодных условий и места занятий в урок вносятся дополнения с применением ранее изученных элементов и упражнения на развитие физических качеств.

### **Кроссовая подготовка (22 часа)**

Приемы защиты и самообороны. Переменный бег. Эстафетный бег. Равномерный бег. В зависимости от погодных условий и места занятий в урок вносятся дополнения с применением ранее изученных элементов и упражнения на развитие физических качеств.

### **Спортивные игры (36 часов)**

Баскетбол: Совершенствование техники передвижения. Приемы, передачи мяча. Тактические действия в игре. Броски мяча.

Волейбол: Приемы, передачи мяча. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Тактические действия в игре.

Футбол: Остановки, передачи, обыгрыши, финты, ведение мяча. Тактические действия. Учебно-тренировочная игра.

В зависимости от погодных условий и места занятий в урок вносятся дополнения с применением ранее изученных элементов и упражнения на развитие физических качеств.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

**В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества,

потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; - воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению

- способность к сопереживанию и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;

- умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).**

**Регулятивные универсальные учебные действия.**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Познавательные универсальные учебные действия.**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### **Предметные результаты:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Обучающийся 11 класса на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Тематическое планирование**

	<b>Разделы, темы урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности с учетом рабочей программы воспитания</b>
1	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Строевые упражнения.	1	Иметь представления о строевых упражнениях; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений, беговых упражнений и эстафет; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; проявлять готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла ученика. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
2	Легкая атлетика Низкий старт без колодок. Стартовый разгон	1	Иметь первоначальные представления о строевых упражнениях, технике низкого старта до 15м, бега с ускорением до 50м, влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений, беговых

			<p>упражнений и эстафет; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; проявлять готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла ученика. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
3	<p>Легкая атлетика Специальные беговые упражнения. Техника спринтерского бега.</p>	1	<p>Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств - быстроты; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений; иметь представление о том, как легкоатлетические упражнения влияют на различные системы организма; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
4	<p>Легкая атлетика. Спринтерский бег.</p>	1	<p>Иметь первоначальные представления о технике бега на короткие дистанции; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в движении и подвижных игр; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять</p>

			<p>общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; развитие мотивов учебной деятельности, способность управлять своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
5	Легкая атлетика Метание гранаты	1	<p>Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания и измерения показателей развития основных физических качеств - выносливости; организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в движении; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений, действительности в соответствии с содержанием учебного предмета; развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
6	Легкая атлетика Метание гранаты	1	<p>Иметь представления о технике метания гранаты на дальность с места и с трех шагов, о легкоатлетической полосе препятствий; организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в парах; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при</p>

			выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
7	Легкая атлетика. Передача эстафетной палочки.	1	Иметь представления о технике передачи эстафетной палочки, о легкоатлетической полосе препятствий; организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в парах; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
8	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	1	Иметь представления о технике эстафетного бега; организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в парах; уметь распределять свои силы на заданное время бега; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности, умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
9	Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции	1	Иметь представления о технике бега на средние дистанции; организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в парах; уметь распределять свои силы на заданное время бега; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели

			и пути их достижения; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности, умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
10	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	1	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания и измерения показателей развития основных физических качеств - выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в движении; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений, действительности в соответствии с содержанием учебного предмета; развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
11	Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции	1	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания и измерения показателей развития основных физических качеств - выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в движении; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений, действительности в соответствии с содержанием учебного предмета; развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по

			физической культуре. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
12	Легкая атлетика. Полоса препятствий.	1	Иметь о легкоатлетической полосе препятствий; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в парах; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
13	Легкая атлетика. Полоса препятствий, челночный бег.	1	Иметь о легкоатлетической полосе препятствий; о челночном беге; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в парах; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
14	Т.Б на уроках баскетбола. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	1	Иметь представление о технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и первоначальные представления о технике передвижения в защитной стойке и терминологии игры в баскетбол; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений

			<p>действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
15	<p>Совершенствование техники передвижения Прием – передача мяча в движении.</p>	1	<p>Иметь первоначальные представления о технике передвижений при игре в баскетбол, приемах игры в баскетбол; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
16	<p>Баскетбол учебно-тренировочная игра.</p>	1	<p>Иметь первоначальные представления об основных правилах игры в баскетбол; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом в парах; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие</p>

			<p>мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровый образ жизни. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
17	<p>Прием – передача мяча в движении и на месте.</p>	1	<p>Иметь первоначальные представления об основных правилах игры в баскетбол; с мячом в парах; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровый образ жизни. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
18	<p>Обучение тактическим действиям в защите в игре баскетбол</p>	1	<p>Иметь первоначальные представления о технике ловли, передачи, бросках мяча различными способами; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимоконтроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
19	<p>Баскетбол учебно-тренировочная игра.</p>	1	<p>Иметь углубленные представления о технике ловли и передачи мяча различными способами; организовывать здоровую</p>

			<p>сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
20	Обучение тактическим действиям в нападении в баскетболе.	1	<p>Иметь углубленные представления о технике ловли, передачи, бросков мяча различными способами, о терминологии баскетбола; организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности. Соблюдение общепринятых норм поведения.</p>

			Принципы учебной деятельности и самоорганизации
21	Бросок мяча в прыжке. Штрафной бросок.	1	<p>Иметь первоначальные представления о технике применения основных приемов игры в баскетбол и мини-баскетбол; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности; формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
22	Баскетбол учебно-тренировочная игра.	1	<p>Иметь представления о технике выполнения ловли, передачи, ведения мяча различными способами, о правилах игры в баскетбол; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений на осанку; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять</p>

			полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
23	Передача мяча одной рукой снизу и сбоку.	1	Иметь представления о технике выполнения ловли, передачи, ведения мяча различными способами, о правилах игры в баскетбол; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
24	Обучение тактическим действиям в защите в игре баскетбол	1	Иметь первоначальные представления о правилах игры в баскетбол; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий

			<p>физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
25	<p>Защитные действия в игре Двухсторонняя игра в баскетбол.</p>	1	<p>Иметь первоначальные представления о технике применения основных приемов игры в баскетбол и мини-баскетбол; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом в парах; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровый образ жизни. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
26	<p>Баскетбол. Бросок одной рукой сверху в движении после ведения.</p>	1	<p>Иметь первоначальные представления о технике применения основных приемов игры в баскетбол и мини-баскетбол; с мячом в парах; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровый образ жизни. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
27	<p>Баскетбол. Игра в баскетбол.</p>	1	<p>Иметь представления о технике выполнения ловли, передачи, ведения мяча различными способами, о правилах игры в баскетбол; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом; принимать и сохранять цели и задачи учебной</p>

			<p>деятельности, определять общие цели и пути их достижения; овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
28	Т.Б на уроках гимнастики.	1	<p>Иметь представление о технике безопасности на уроках, посвященных гимнастике, технике выполнения кувырка вперед, правилах проведения эстафет; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в движении; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
29	Совершенствование строевых упражнений.	1	<p>Иметь углубленные представления о строевых упражнениях, просто висе и упражнениях в нем; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений на месте, упражнений для сохранения правильной осанки; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; осуществлять взаимный</p>

			контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
30	Акробатические упражнения.	1	Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед и назад, гимнастического "мостика" и стойки на лопатках; организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
31	Акробатические упражнения.	1	Иметь углубленные представления о строевых упражнениях, технике выполнения кувырка вперед и назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках, составления акробатической комбинации; организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

			формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
32	Развитие физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств.	1	Иметь углубленные представления о технике выполнения кувырка вперед и назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках, принципах составления акробатической комбинации; организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
33	Упражнения в равновесии	1	Иметь углубленные представления о технике выполнения кувырка вперед и назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках, принципах составления акробатической комбинации; организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; развитие самостоятельности и

			<p>личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
34	Упражнения в равновесии	1	<p>Иметь углубленные представления о технике выполнения кувырка вперед и назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках, принципах составления акробатической комбинации; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
35	Акробатические упражнения.	1	<p>Иметь углубленные представления о технике выполнения кувырка вперед и назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках, принципах составления акробатической комбинации; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений с набивными мячами и упражнений на гимнастической скамейке; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; формирование положительного отношения</p>

			<p>учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
36	Комбинация из акробатических элементов	1	<p>Иметь углубленные представления о технике выполнения кувырка вперед и назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках, принципах составления акробатической комбинации; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастической скамейке; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности, умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
37	Комбинация из акробатических элементов.	1	<p>Иметь углубленные представления о проведении строевых упражнений, технике выполнения акробатической комбинации, простого виса и подтягиваний в висе; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастической скамейке; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие</p>

			<p>мотивов учебной деятельности, умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
38	<p>Развитие физических качеств (упражнения для мышц брюшного пресса)</p>	1	<p>Иметь углубленные представления о строевых упражнениях, просто висе и упражнениях в нем, первоначальные представления о гимнастической полосе препятствий; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений с набивными мячами и упражнений на гимнастической скамейке; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
39	<p>Акробатические упражнения.</p>	1	<p>Иметь углубленные представления о строевых упражнениях, просто висе и упражнениях в нем, первоначальные представления о гимнастической полосе препятствий; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений с набивными мячами и упражнений на гимнастической скамейке; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; формирование положительного отношения</p>

			<p>учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
40	Акробатические упражнения.	1	<p>Иметь углубленные представления о строевых упражнениях, просто вися и упражнениях в нем, первоначальные представления о гимнастической полосе препятствий; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений с набивными мячами и упражнений на гимнастической скамейке; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
41	Комбинация из акробатических элементов	1	<p>Иметь углубленные представления о строевых упражнениях, просто вися и упражнениях в нем, первоначальные представления о гимнастической полосе препятствий; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений с набивными мячами и упражнений на гимнастической скамейке; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной</p>

			<p>деятельностью, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
42	Т.Б на уроках спортивных игр (волейбол)	1	<p>Иметь представление о технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и первоначальные представления о технике приема и передачи, и терминологии игры в волейбол; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений на осанку и игровых заданий; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимоконтроль в совместной деятельности; оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
43	Техника приема и передач мяча. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.	1	<p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений на осанку и игровых заданий; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимоконтроль в совместной деятельности; оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>

44	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1	<p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений на осанку и игровых заданий; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимоконтроль в совместной деятельности; оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
45	Прием мяча одной рукой в падении вперед и скольжение на груди –животе.	1	<p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений на осанку и игровых заданий; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимоконтроль в совместной деятельности; оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
46	Техника нападающего удара. Прямой нападающий удар.	1	<p>Иметь первоначальное представление о различных элементах волейбола; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений для рук и плечевого пояса и упражнений в парах с набивным мячом, а также игровых заданий с элементами волейбола; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;</p>

			<p>развитие мотивов учебной деятельности;  формирование личностного смысла учения;  развитие этических чувств, навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений;  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Соблюдение общепринятых норм поведения.  Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
47	<p>Техника подач мяча.  Верхняя прямая подача с вращением.</p>	1	<p>Иметь первоначальное представление о различных элементах волейбола;  организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений для рук и плечевого пояса и упражнений в парах с набивным мячом, а также игровых заданий с элементами волейбола; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;  осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;  развитие мотивов учебной деятельности;  формирование личностного смысла учения;  развитие этических чувств, навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений;  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Соблюдение общепринятых норм поведения.  Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
48	<p>Развитие физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств). Учебно-тренировочная игра.</p>	1	<p>Иметь первоначальное представление о различных элементах волейбола;  организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений для рук и плечевого пояса и упражнений в парах с набивным мячом, а также игровых заданий с элементами волейбола; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;</p>

			<p>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности; формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
49	<p>Техника защитных действий (блокирование индивидуальное и групповое). Учебно-тренировочная игра.</p>	1	<p>Иметь первоначальное представление о различных элементах волейбола; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений для рук и плечевого пояса и упражнений в парах с набивным мячом, а также игровых заданий с элементами волейбола; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимоконтроль в совместной деятельности; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
50	<p>Тактика игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия) Учебно-тренировочная игра.</p>	1	<p>Иметь первоначальное представление о различных элементах волейбола; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений для рук и плечевого пояса и упражнений в парах с набивным мячом, а также игровых заданий с элементами волейбола; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимоконтроль в совместной деятельности; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать,</p>

			анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
51	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Роль Ф.К и спорта на ЗОЖ.	1	Иметь углубленные представления о технике кроссового бега; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений и игр; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
52	Изучение приемов защиты и самообороны	1	Иметь первоначальное представление об Олимпийских играх древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Олимпийское движение России; основные этапы развития физической культуры в России; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений и игр; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; развитие самостоятельности и личной

			ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
53	Переменный бег	1	Иметь углубленные представления о технике переменного бега; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений и игр на лыжах; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
54	Переменный бег	1	Иметь углубленные представления о технике переменного бега; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений и прохождения дистанции 2000м; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

			формирование эстетических потребностей, ценностей. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
55	Изучение приемов защиты и самообороны	1	Иметь первоначальное представление о способах закаливания организма; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
56	Эстафетный бег	1	Иметь углубленные представления о технике эстафетного бега; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений; принимать и сохранять цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации

57	Эстафетный бег	1	<p>Иметь углубленные представления о технике эстафетного бега; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
58	Изучение приемов защиты и самообороны	1	<p>Иметь углубленные представления о способах закаливания организма; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>

59	Равномерный бег	1	<p>Иметь углубленные представления о технике равномерного бега, первоначальные представления о пользе зимних видов спорта; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
60	Равномерный бег	1	<p>Иметь углубленные представления о технике равномерного бега, первоначальные представления о пользе зимних видов спорта; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>

61	Изучение приемов защиты и самообороны	1	<p>Иметь углубленные представления о способах закаливания; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью специальных упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
62	Переменный бег	1	<p>Иметь углубленные представление о технике переменного бега; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической деятельностью, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
63	Переменный бег	1	<p>Иметь представление о тактике прохождения дистанции 1500-2000м; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять</p>

			<p>общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
64	Тактические действия при нападении в футболе	1	<p>Иметь представление о правилах игры футбол; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
65	Эстафетный бег	1	<p>Иметь представление об эстафетном беге и технике передачи эстафетной палочки; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать</p>

			учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
66	Эстафетный бег	1	Иметь представление об эстафетном беге и технике передачи эстафетной палочки; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
67	Тактические действия при защите в футболе.	1	Иметь представление о правилах игры футбол; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно

			решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
68	Равномерный бег	1	Иметь углубленные представления о технике равномерного бега; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
69	Остановка и передача мяча внутренней стороной стопы	1	Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической

			культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
70	Равномерный бег	1	Иметь углубленные представления о технике равномерного бега; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
71	Обыгрыш сближающихся противников, финты	1	Иметь углубленные представления о правилах игры футбол; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений с футбольным мячом и игровых упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности; умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на

			самостоятельных занятиях физической культуры. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
72	Выбирать скорость передвижения по дистанции	1	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений и игровых упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
73	Эстафетный бег	1	Иметь представления об эстафетном беге и технике передачи эстафетной палочки; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в парах, игровых упражнений и эстафет; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных

			ситуаций. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
73	Эстафетный бег	1	Иметь представления об эстафетном беге и технике передачи эстафетной палочки; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культуры. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
74	Ведение мяча в футболе.	1	Иметь первоначальные представления о технике ведения мяча: в парах; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений с мячом и игры мини-футбол; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и

			самоорганизации
75	Переменный бег	1	<p>Иметь первоначальные представления о технике переменного бега; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в движении и подвижных игр; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации.</p>
76	Переменный бег	1	<p>Иметь первоначальные представления о технике переменного бега; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в движении и подвижных игр; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно решать</p>

			конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу; проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
77	Равномерный бег	1	Иметь углубленные представления о технике равномерного бега; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
78	Игра головой, двухсторонняя игра в футбол.	1	Иметь представление о правилах игры футбол; углубленные знания о технике передвижения в защите и нападении игры в футбол; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно

			<p>решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества; умение находить компромиссы при принятии общих решений. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
79	<p>Волейбол. Техника нападающего удара. Прямой нападающий удар.</p>	1	<p>Иметь углубленные знания о технике нападающего удара в игре волейбол; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
80	<p>Нападающий удар с переводом и с поворотом туловища. Двухсторонняя игра.</p>	1	<p>Иметь углубленные знания о технике нападающего удара в игре волейбол; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и</p>

			сопереживания чувствам других людей. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
81	Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Иметь углубленные знания об основных правилах игры в волейбол; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом в парах; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровый образ жизни. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
82	Использование корпуса, учебно-тренировочная игра в футбол	1	Иметь углубленные знания об основных правилах игры в футбол; с мячом в парах, ведение мяча; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровый образ жизни. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
83	Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Иметь углубленные знания об основных правилах игры в волейбол; с мячом в парах; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать свое

			поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровый образ жизни. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
84	Техника перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1	Иметь углубленные знания об основных правилах игры в баскетбол, броске одной рукой сверху с места; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимоконтроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
85	Техника перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1	Иметь углубленные представления о технике ловли и передачи мяча различными способами; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других

			народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
86	Совершенствование тактики игры в баскетболе. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1	Иметь углубленные знания о технике применения основных приемов игры в баскетбол и мини-баскетбол; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности; формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
87	Развитие физических качеств.	1	Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности; формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества,

			<p>умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
88	Развитие физических качеств.	1	<p>Уметь организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
89	Техника безопасности в зале на легкой атлетике.	1	<p>Иметь первоначальные представления о технике безопасности на уроках легкой атлетике в зале; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>

90	Бег на короткие дистанции	1	<p>Иметь первоначальные представления о беге на короткие дистанции; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
91	Спринтерский бег. Полоса препятствий.	1	<p>Иметь первоначальные представления об спринтерском беге, полосе препятствий; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>

92	Спринтерский бег. Полоса препятствий.	1	<p>Иметь первоначальные представления об спринтерском беге, полосе препятствий; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений, беговых упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
93	Полоса препятствий.	1	<p>Иметь представления о разнообразии упражнений полосы препятствий; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений, беговых упражнений; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимоконтроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых</p>

			результатов в физическом совершенстве. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
94	Метание гранаты.	1	Иметь первоначальные представления о технике метания гранаты; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и преодоление полосы препятствий; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
95	Метание гранаты.	1	Иметь первоначальные представления о технике метания гранаты; владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстротой; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимоконтроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и

			самоорганизации
96	Метание гранаты. Развитие выносливости.		Иметь первоначальные представления о технике метания гранаты; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в движении и подвижных игр; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; развитие мотивов учебной деятельности, способность управлять своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
97	Челночный бег.	1	Иметь представления о технике челночного бега; владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания и измерения показателей развития основных физических качеств - выносливости; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в движении; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений, действительности в соответствии с содержанием учебного предмета; развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по

			физической культуре. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
98	Низкий старт и стартовый разгон.	1	Иметь представления о технике низкого старта и стартовый разгон; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в парах; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации
99	Прыжок в длину с места.	1	Иметь первоначальные представления о технике прыжка в длину с места; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации

100	Спринтерский бег.	1	<p>Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания и измерения показателей развития основных физических качеств - выносливости; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в движении; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений, действительности в соответствии с содержанием учебного предмета; развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
101	Бег на длинные дистанции.	1	<p>Иметь первоначальные представления о технике бега на длинные дистанции; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>

102	Развитие физических качеств	1	<p>Иметь первоначальные представления о технике передвижений при игре в мини-лапту, приемов игры в мини-лапту; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>
	Развитие физических качеств	1	<p>Иметь первоначальные представления о технике передвижений при игре в мини-лапту, приемов игры в мини-лапту; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей. Соблюдение общепринятых норм поведения. Принципы учебной деятельности и самоорганизации</p>

***Порядок прохождения программного материала может быть изменен в рамках тематического плана по причине погодных условий или иных факторов, способных негативно повлиять на жизнь и здоровье занимающихся.***

## Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными,

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенный в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складываются из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний. Учитывается темп, динамика изменения развития физических качеств за определенный период времени и индивидуальные особенности учащихся.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, сдвиги в физическом развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### I. Знания

При оценивании знаний учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
Для проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы(без вызова из строя) За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержится небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы	За нарушение дисциплины. За незнание материала. За невыполнение требований безопасности на уроке.

### II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания используются методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный подход.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
----------	----------	----------	----------	----------

<p>Движение или его элементы выполнены правильно, с соблюдением требований, без ошибок, легко, свободно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определять и исправлять ошибки, допущенные другим учеником.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений неуверенности. Учащийся не может выполнять движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>Движение или отдельные элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>	<p>За отказ выполнять упражнение. За отказ выполнять нормативы. За невыполнение требований безопасности на уроке.</p>
---	--	---	--	---

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
<p>Учащийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных</p>	<p>Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить ни один из пунктов</p>	<p>За отказ выполнять упражнение. За отказ выполнять нормативы. За невыполнение требований</p>

условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.			безопасности на уроке.
--	--	--	--	---------------------------

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленност и, предусмотренном у обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленност и за определенный период	Исходны й показатель соответствует среднему уровню подготовленност и и достаточности темпу прироста	Исходны й показатель соответствует низкому уровню подготовленност и и незначительном у приросту	Учащийс я не выполняет государственны й стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленност и	За отказ выполнять упражнение. За отказ выполнять нормативы. За невыполнени е требований безопасности на уроке.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно - оздоровительную деятельность.

**Учащиеся имеющие отклонения в здоровье не могут заниматься в общей группе.** В школе нет специалиста имеющего право заниматься организованно с учащимися отнесённых к специальной медицинской группе. Такие учащиеся не освобождаются от уроков физической культуры. Они должны быть на уроках и имеют право на аттестацию. Оцениваются они в ходе урока: устная беседа по теме и задачам урока, помощь в организации урока и судействе подвижных игр по качеству написанных теоретических работ, темы для которых советуют авторы программ, на основе которых написана данная программа. Возможна ходьба на уроках на стадионе.

#### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

УМК:

Лях В.И. «Физическая культура 10-11 класс».

Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. под редакцией Виленского М.Я. «Физическая культура 10-11 класс».

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Лях (руководитель), Л.В. Кофман, Г.В. Мейксон.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2010.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя  
Издательство Москва 2010.

Оборудование: спортивный инвентарь.